Por: Ana Lidia

MODERNA COCINA PERUANA



Secretos de Cocina

COCINA CRIOLLA

CHIFA Y REPOSTERIA

MODERNA COCINA PERUANA

EL RECETARIO COMPRENDE

COCINA CRIOLLA
COCINA CHINA
REPOSTERIA Y
COCTELES

ADEMAS DE COMIDAS, POTAJES O PLATOS DE LAS TRES REGIONES DEL PAIS, RECETAS PARA EL PREPARADO DE REFRESCOS O BEBIDAS DE CASA Y SECRETOS SOBRE COCINA TODO DE ACUERDO A LA EPOCA

POR

Dña. ANA LIDIA S.

LIMA PERU

SUMARIO

DE LO QUE CONTIENE EL LIBRO

Este índice sintético es solamente para orientarse, pues, la ama de casa o cocinera, mejor podrá darse una idea fojeando las páginas del libro.

Se ha agregado Cocina China, porque ya muchas amas de casa modernas, matizan la alimentación diaria con los deliciosos platos o potajes de chifa.

COCINA PERUANA

SALSAS

SALSA DE TOMATE

Ingredientes: Tomates medianos, hoja de laurel, trozo de cebolla, una cucharadita de azúcar, una cucharadita de maicena y 1/4 de taza de agua, más o menos.

Se cortan los tomates en 4 y se les añade la cebolla, laurel, azúcar; dejándose hervir por unos minutos, se cuela y añade la maicena disuelta en agua, llevándose nuevamente al fuego por unos minutos más. Y estará listo la salsa.

SALSA MAYONESA

En una cacerola se echa una yema de huevo, pimienta, sal y alguna gota de vinagre; se revuelve y mezcla muy bien, con cuchara de palo; después, se añade una cucharada de aceite, pero que caiga gota a gota, y no se para de revolver. Cuando ya está cuajada y en su punto, se echan poco a poco, y moviendo siempre, unas gotas de vinagre. Esta salsa es delicada; se sirve con las carnes y pescados fríos.

SALSA DE QUESO

El queso fresco molido con ají amarillo y sal, y desleído después en muy pequeña porción de agua, constituye una salsa que sirve para comer las papas y las yucas sancochadas.

SALSA DE HUACATAY

Muélase el ají mirasol fresco o el rocoto, despojado de sus pepitas, junto con el huacatay y unos granitos de sal; esta masa se echa en un plato y se le afloja con un poco de vinagre.

SALSA DE NARANJA AGRIA

El ají mirasol molido se mezcla con rajitas de cebolla bien picada, sal y zumo de naranja agria, de manera que quede un poco suelta la salsa.

SALSA DE PEREJIL

Muélase bien el perejil y machúquesele con unos ajíes y tomates sancochados; agréguese un poco de sal y vinagre no muy fuerte.

Se le emplea para comer la carne, especialmente la sancochada en puchero.

SALSA COLORADA

Para acompañar los chicharrones, más que para cualquier otro objeto, se hace uso de esta salsa que requiere mucha labor. Se escogen ajíes secos de panca de los más grandes y enteros; se tuesta al rescoldo, se abren, se les saca las pepitas y se desvenan; luego se ponen a remojar en agua tibia por una hora, y cuando se les saca de allí se les muele en batán hasta formar una masa, que puede servir para aderezar potajes que deben llevar ají, y que con esta sustitución no desmerecen en nada y dejan de ser picantes; pues la salsa de estos ajíes conserva todo su gusto.

ENSALADA COCIDA

Comiénzase por sancochar el zapallo en trozos después de pelado, amasándolo después con bastante aceite y un poco de vinagre. Hecho esto se coloca en una fuente grande, se le pone encima un poco de pimienta molida, rajas de cebolla en vinagre, granos de granada, uvas, rajas de tuna y de melocotones, pedacitos de huevo duro y cogollitos de lechuga.

ENSALADA DE BERROS

Se lavan los berros, se arrancan las hojitas y se separan para aderezarlas con sal molida, vinagre y aceite de buena calidad. Como adorno se ponen por encima unos rabanitos a medio pelar y abiertos en cruz para que les penetre la sal y el vinagre.

ENSALADA DE COLES O COLIFLOR

Si es de colíflor, se sancocha hasta que se reblandezca un poco y se corta en trozos; cuando es de col, se deja cruda y se parte menudo. En una vasija honda, como una taza grande, se echa pimienta molida, sal, un poco de vinagre y un ajo bien molido, rajitas de cebolla tierna, bastante aceite; se deja allí por dos horas, cuando menos, y en seguida se echa por encima de la col o coliflor ,removiéndola un poco en la fuente que se ha de presentar a la mesa.

ENSALADA DE BETERRAGA

(O sea la beterraga o remolacha). Se sancocha entera, se pela y parte a rajas, que se hechan en vinagre con sal por una hora, con el objeto de que suelten lo más posible, el azúcar y la materia colorante que contiene. Se sacan del líquido bien escurridas y se aderezan junto con un poco de lechuga picada, echándole aceite, vinagre, pimienta y sal.

ENSALADA DE FREJOLES

Sancóchese los frejoles (prefiriéndose los verdes) en agua sin sal; cuando estén ya cocidos, se escurren y se aderezan después de fríos, con sal molida, pimienta, orégano, vinagre y aceite. Es casi una obligación añadirle unas rebanadas de papa sancochada.

ENSALADA DE PALTA

Esta es una de las ensaladas más agradables, que se prepara en el instante de sentarse a la mesa. Se escogen aquellas que no estén remaduras, se pelan y cortan en tajadas, disponiéndolas en una fuente tendida. Se mezcla bien en una taza, vinagre, sal y pimienta, y sin dejar de mover el líquido, se riega sobre los pedazos de palta. La fuente se adorna con unas hojitas de lechuga.

SALPICON O ENSALADA DE CARNE

La carne sancochada y fría se pica bien menuda y se adereza con lechuga cortada, aceitunas, orégano, sal, pimienta, tomate, rabanitos, huevo duro picado, vinagre y aceite; como se ve, no es pues otra cosa que una ensalada de carne.

ENSALADA A LA CRIOLLA

En una taza grande se prepara la salsa que consiste en cebollas y tomates cortados en rajitas delgadas, un diente de ajo molido, sal, pimienta, orégano, rabanitos cortados y un poco de vi-

nagre. Se toma una lechuga o más, según la cantidad que ha de hacerse, se cortan las puntas y los troncos, deshojándolas después y se separan los cogollitos interiores y unas cuantas hojas grandes; el resto se pica y se revuelve bien con la salsa, poniendo las hojas que se han separado alrededor de la fuente y los cogollitos parados en el centro. Se riega por encima un poco de aceite, y se acaba de adornar con huevos duros partidos en cuatro y algunas aceitunas.

ENSALADA DE POLLO

Una ve: cocido el pollo, deshilacharlo, es decir, convertir toda su carne en hilos y piltrafas. Aparte, con un trozo de carne de vaca, que sea más o menos la cuarta parte del pollo; hacer un picadillo muy fino y muy bien sazonado. Después mezclarar poco a poco la carne del pollo con el picadillo, rociando aceite puro sobre la mezcla, conforme se vaya realizando, a fin de que ésta tenga una textura sumamente suave. Luego, agregar un poco de vinagre, mezclar más, y entonces, servir en una fuente y adornar con huevos duros y hojas o cogollos de lechuga.

ENSALADA DE PALLARES

Se lavan los pallares, igual que toda menestra. Se le hace dar un hervor y se cambia el agua por otra que esté caliente. Se deja cocinar con suficiente agua, cuidando que queden enteros y cocidos, agregándoles un poco de sal; luego se retiran del fuego, dejándolos enfriar; se escurre el agua y se colocan en una fuente de loza y se echa la salsa que se ha preparado de antemano con aceite, vinagre, cebolla, tomates cortados redondos, un poquito de orégano, pimienta y sal molida; procurando que al unirla a los pallares, quede el aderezo todo encima.

ENSALADA DE OTRAS MENESTRAS

La ensalada de las demás menestras, se prepara de la misma manera que la de los pallares. La de frejolitos Castilla, lleva papas sancochadas cortadas a pedacitos.

ENSALADA DE PEPINOS

Ingredientes: 3 pepinos tiernos, 2 huevos; sal, aceite vinagre y pimienta blanca.

Se pelan los pepinos y se cortan en ruedas delgaditas. Se prepara una salsa con las yemas de huevos duros, sal, aceite, vinagre y pimienta blanca. Se bate muy bien y se vierte sobre los pepinos. Y listo.

ENSALADA FESTIVA

Ingredientes: Lechuga; tomates; cebollitas tempranas (tiernas); una naranja; pepinos.

Se lava la lechuga y se colocan las hojas a un lado, en la fuente o bandeja (larga). Se cortan los tomates, colocándolos en el centro de la fuente. Se lavan y cortan las cebollas, poniéndolas junto a los tomates; se parte la naranja por la mitad, luego en rodajas; se parte asimismo, en rodajas finas los pepinos; se colocan a lo largo de la fuente, rodajas, alternadas, de naranja y pepino. El jamón quedará perfumado por la naranja.

Se sirve por separado el aderezo favorito de la ensalada.

ENSALADA DE HORTALIZAS

Ingredientes: (Para 6 personas): 400 gramos de papas, 150 gramos de apio, 150 gramos de puntas de espárragos, 250 gramos de hongos y 6 cogollos de alcachofas, completamente despojados de hojas y salsa mayonesa.

Las papas, previamente mondadas, los espárragos y las alcachofas se cuecen en agua salada. Se cortan a pedacitos, una vez escurridos y se ponen en un plato hondo. Se agregan el apio y los hongos cortados menuditos; se mezcla con la salsa mayonesa y se ponen en una ensaladera o azafate o se reparte entre varias rabaneras.

Debe servirse muy frío, acompañado de los entremeses.

ENSALADA BOHEMIA

Ingredientes: Una lechuga, 400 gramos de habichuelas (vainitas del frejol) verdecitas, 100 gramos de jamón en dulce, un huevo, un hongo y una taza de salsa mayonesa.

Se corta la lechuga a trozos que se lavan bien. Se cuecen las habichuelas con agua salada; se escurren y se colocan en una ensaladera, junto con la lechuga, el jamón y el hongo cortado en menuditos. El huevo se cuece duro y se parte a trozos, se añade a los demás componentes de la ensalada, que se sazona entonces con la salsa mayonesa y se deja en sitio fresco hasta el momento de servirlo.

Esta es una ensalada muy apropiada para acompañar fiambres.

PALTA RELLENA

Ingredientes: (Para 6 a 8 personas): 3 ó 4 paltas; sal y mienta (al gusto), aceitunas de botija, zanahoria de regular tadur apio, 1/2 taza de alverjitas, 1/2 taza de vainitas, un huevo ievos duros para el relleno, una raja de ají fresco verde,

unas ramas de perejil, un limón, aceite, mostaza y salsa mayonesa.

Las paltas se parten por la mitad a lo largo, sacándoles la cáscara y la pepa. La media palta se machuca con tenedor.

Aparte, las zanahorias, alverjitas y vainitas se sancochan en agua y los huevos se cocinan los minutos necesarios para que estén duros. El apio, las aceitunas y los huevos duros se cortan en trocitos y se colocan en una ensaladera junto con las alverjitas, vainitas, zanahorias cocidas, la palta machucada, y el ají cortado muy menudo. Se adereza todo con sal, pimienta, mostaza y aceite; se une todo bien y se rellenan las medias paltas, cubriéndolas con la salsa mayonesa; encima se le adorna con rebanadas de huevos duros y el perejil y ají cortado en trocitos.

MAYONESA DE CANGREJOS

Una lata de cangrejos, una taza de mayonesa, 2 cucharadas de salsa ketchup, 2 huevos duros, una latita chica de petit pois, perejil picado.

Limpiar bien los cangrejos. En un tazón mezclarlos con la mayonesa, el Ketchup, los huevos picados y petit pois.

En una copa de champagne acomodar una hoja de lechuga, poner la preparación y adornar con perejil y huevo duro.

ENTRADA DE HUEVOS Y SALCHICHAS

6 costrones de pan frito en mantequilla (o manteca), 3 huevos, 1/3 de taza de leche, 6 salchichas tipo hot dog, sal y pimienta, perejil picado.

En una sartén se colocan dos cucharadas de mantequilla (o manteca), se vierten los huevos ligeramente licuados con la leche, sal y pimienta. Se mezclan a fuego lento hasta que estén cremosos. Añadir las salchichas en rebanadas y revolver por unos minutos.

En el resto de la mantequilla dorar el pan y servir esta preparación encima. Espolvoreando con perejil picado.

SOPAS

SOPA DE SEMOLA CON LECHE

Luego de poner a hervir la leche y antes de que rompa el hervor, echar la sémola, pero diluyéndola antes en leche fría y moviendo bien al incorporarla a la leche, a fin de evitar apelotonamientos o dureza. Sazonar enseguida con un poquito de sal y pimienta, y dejar cocinar unos cuantos minutos a fuego moderado, con lo cual quedará lista la sopa.

SOPA DE CREMA DE TOMATE

Una taza de tomates cocidos o en lata, dos cucharadas de mantequilla u otra grasa, una cucharada de harina, una cucharadita de sal, media de azúcar, un cuarto de litro de leche, una ramita de perejil, un cuarto de cucharadita de pimienta blanca.

Cuézanse los tomates lentamente con el azúcar, sal, perejil y pimienta por 10 minutos y pásese por un colador friccionando. Caliéntese la leche, espésese con la harina y grasa amasada en una pasta y caldo si es necesario. Vuélvase a calentar los tomates; combínese con la leche y sírvase.

SOPA DE ZAPALLO

Un kilo de zapallo, 1/2 taza de cebollas picadas, 1/2 taza de margarina, 2 cucharadas de harina tostada, un litro de agua, una taza de leche evaporada pura; sal, pimienta, orégano molido.

Cortar el zapallo en finas láminas. La harina tostada se prepara poniendo en una sartén un poco más de la cantidad necesa- se mueve constantemente con una cuchara de madera hasta que tenga color marrón claro; se pasa por un tamiz fino, luego.

Poner en una cacerola la margarina para dorar la cebolla unos minutos, agregar enseguida el zapallo. Cubrir la cacerola hasta que se cocine y quede como un puré. Rociar con la harina, agregar los extractos de carne, el agua, sal, pimienta y orégano. Cocinar a fuego lento durante diez minutos. Fuera del fuego añadir la leche evaporada. Servir bien caliente con pancitos fritos y queso rallado.

SOPA DE TOMATE

Pelar un kilo, más o menos de tomates (según la cantidad de personas para cuantas se prepara) y ponerlos a cocinar en una cacerola con un poquito de agua; luego que estén cocidos pasarlos por tamiz, agregándole el agua suficiente. Y sazonarla con sal y pimienta. Estando así listo el caldo. Después, batir aparte dos huevos con dos cucharadas de queso parmesano rallado. Verter éste en el caldo preparado y servir.

SOPA DE QUESO

Poner en una cacerola una cucharada de mantequilla; hacer dorar dos cucharadas de cebolla picada fina; agregar dos papas sancochadas y pasadas por tamiz, dos cucharadas de pan rallado y 1 1/4 litro de caldo. Mezclar bien todo, dejar hervir lentamente durante unos quince minutos. Aparte, poner en una sopera seis cucharadas de queso rallado y un huevo duro picado. Verter el caldo encima y servir.

SOPA DE COLIFLOR

Se corta una coliflor chica en rajas pequeñas; en una cacerola se pone dos cucharadas de mantequilla y cuando esté caliente se pone tres cucharadas de harina y se deja dorar. Se hace un frito en dos cucharadas de mantequilla, de cebolla, tomate, ajo, un poquito de orégano y perejil todo picado y sal; este frito se echa en la harina dorada, se le agrega el agua suficiente y se deja cocinar a fuego lento hasta que la coliflor esté bien cocida. Sacar de la hornilla y echarle un buen puñado de queso rallado.

SOPA DE CEBOLLAS

Cortar tres cebollas en rodajas muy finas y hacerlas dorar en un poco de mantequilla, agregarle una cucharada de maicena y después de revolver bien déjese cocinar por espacio de 15 minutos, agregar el agua suficiente. Cortar pan frío en dados y freírlo en aceite y una vez dorado, ponerlo en la sopera, agregándole un buen puñado de queso rallado. Vaciar la sopa hirviendo en l sopera. Listo para servir.

CREMA DE ALVERJAS

Hacer un frito con un poco de manteca o mantequilla de cebolla y un ajo picados, agregar el agua suficiente, sazonar con sal y pimienta y dejar hervir hasta que la cebolla esté cocida. Colar y volver al fuego, y cuando hierve, echar harina de alverjas, limpia, en cantidad suficiente para formar crema . Dejar hervir 10 minutos y para servir echar un medio puñado de pan frito, bien doradito, cortado en dados o trozos pequeños.

CREMA DE VERDURAS

Sancochar en agua con sal, 1/4 de zanahorias, 1/4 de alverjas y dos papas de regular tamaño y pasar por tamiz, agregar el agua suficiente y una cucharadita de extracto de carne. Cuando hierve, agregar fideos cabello de angel.

CREMA DE PALLARES

Sancochar 400 gramos de pallares (más o menos, según la cantidad de personas) y pasarlos por colador. Hacer un ahogado de cebolla y ajos, y echar en el ahogado la crema de pallares, una taza de leche y agua suficiente, sal y pimienta. Dejando hervir.

OTRAS CREMAS

Por el estilo de las anteriores cremas, se puede preparar crema de papas, de zanahorias, de espárragos, de queso, habas, etc., en los que el ingrediente principal o que espese la sopa o caldo sean estos elementos.

SOPA A LA JULIANA

En una cacerola se hace un ahogado con manteca, ajos, sal, pimienta molida y orégano; se echa encima caldo de carne en cantidad, y cuando ha comenzado a hervir, se le pone un picado de col, vainitas tiernas, nabo, zanahoria, garbanzos remojados enteros, yerbabuena, apio y frejolitos verdes. Al cabo de dos horas estará todo bien cocido. Se echa pan picado y dorado en el horno; después se sirve, cuidando de dejarle suficiente caldo.

SOPA DE CHOROS

Se lavan y se limpian bien los choros; se cuecen luego en agua durante 5 minutos. En una cacerola se pone un poco de mantequilla, sal y pimienta, perejil bien picado y se fríe bien, se agregan los choros con su jugo, un poco de caldo y un poco de crema. Se le da un hervor a todo y está listo. Se sirve bien calientito.

CHILCANO

Se desescama corvina, bonito y cojinova; se abre, se lava y después se corta en trozos y se echa en agua hirviendo donde se ha puesto a sancochar un rabo de cebolla con sal.

Bastan unos pocos instantes para que el pescado esté cocido y se echa enseguida junto con un poco de caldo en una sopera donde se ha picado menudillo de cebolla y se ha puesto ají amarillo y bastante jugo de naranja agria.

Se servirá calientito y con un platito con ají verde picado, con tallo de cebolla igualmente picado bien menuditos y culantro o perejil picado, con unas rodajitas de limón, a gusto.

SOPA DE CAMARONES

Lávese bien los camarones y póngase a sancochar en agua; se sacan de la olla con una espumadera y se pelan las colas, el resto se muele bien en un batán se echa nuevamente a hervir en la misma agua. En una cacerola se hace un ahogado con manteca y ajo; allí se vierte el caldo de los camarones colado y un poco de leche, agregando la sal necesaria, que se prueba y mide según el gusto. Al servirlo se ponen en la sopera las colas peladas y unos pedacitos de pan frito en manteca.

Algunos cocineros tienen por separado un plato de huevo duro bien picado para echarlos en el momento de servir esta sopa.

CALDO DE CARNE

Ingredientes: Hueso de manzana lo necesario, carne de pecho, cebolla, apio y poro, tomate, puñadito de trigo pelado, igual de garbanzos remojados, pimiento chico, sal, zanahoria, nabo, hojas de col, un poquito de arroz.

En una olla de agua que empieza a hervir se agrega los huesos de manzana y carne lavados, la cebolla y el tomate cortados en cruz, garbanzos, arroz y trigo, apio y poro, zanahoria y nabo pelados y cortados en pedazos y el pimiento sin pepas, dejando que nuevamente hierva para desespumar varias veces hasta que quede limpio, adicionándole luego la sal, dejando hervir por dos horas a fuego lento; después se cuela y queda listo para servir.

CALDO DE GALLINA

El caldo de gallina se prepara igual que el caldo de carne, con la diferencia de que no se echa los huesos de manzana ni la carne de pecho, sino la carne de gallina sea un cuarto de kilo, medio kilo o lo que sea, según que pueda ser necesario para la cantidad de personas que se servirán.

SANCOCHADO

Ingredientes: Carne la cantidad necesaria, del sancochado, ramas de apio y poro, nabo, papas blancas peladas, yuca, tomate, choclos partidos por mitad, zanahorias, col, camotes amarillos, plátanos de la isla o palillo, aceitunas de botija. La cantidad de estos ingredientes será en proporción para las personas que se han de servir.

Preparación: Se pone la cantidad de agua necesaria en la olla y cuando empieza a hervir se le agrega la carne, bien lavada, y cuando con ésta hierve nuevamente, se le saca la espuma varias veces hasta que quede limpia; adicionándole en seguida sal, las zanahorias, tomate, nabo pelado y cortado en dos y las ramas de apio. Se deja hervir un rato para ponerle a cocinar las papas, las yucas, los poros y la col todo bien lavado. Se deja cocinar así y en cuanto esté cocido, cada cosa se va sacando con la espumadera y colocando en otra olla.

Aparte, en una olla con agua se pone a cocinar los choclos partidos en dos. Y en otra olla con agua, los camotes con cáscara. Cuando estén cocidos los choclos se sacan y colocan en la olla en que están las cosas sancochadas y lo mismo los camotes cuando estén cocidos pelándolos; teniendo cuidado de acomodar todo bien. Cuando la carne esté cocida se pasa también a la misma olla y se cuela el caldo encima, colocándola a un lado del fuego, para que todo esté calientito.

Se sirve el sancochado con una salsa que se puede escoger en la sección salsas y en cada plato se pone además unas aceitunas y medio plátano frito. El caldo se sirve en tazas o en platos después del sancochado.

CHUPE DE PESCADO

Ingredientes: 1/4 de taza de mantequilla, 1 pescado blanco, una cucharada de ajos molidos, una cebolla picada, una cucharada de salsa de tomate, una taza de alverjitas, 6 tazas de caldo de pescado, 1 rama de huacatay, 1/2 taza de arroz, 1/2 taza de queso fresco, 2 cucharadas de parmesano, culantro, 6 papas amarillas, 2 huevos, un tarro de leche evaporada (chico), ají molido al gusto.

Preparación: Se limpia bien el pescado, cortándole la cabeza y cola, se hierve en agua con sal. Los trozos de pescado se enharinan y fríen.

Aparte, se derrite la mantequilla y se dora la cebolla, ajos, ají, salsa de tomate; cuando el aderezo esté bien cocido se le añade las alverjitas, caldo, huacatay y cuando rompa el hervor, el arroz y las papas. Ya cocidos los ingredientes y ya para servir los huevos ligeramente mezclados, la leche y culantro picado.

CHUPE DE JAMON

Ingredientes: 3 cebollas medianas picadas en cuadraditos; 3 ch. de mantequilla; 6 papas medianas picadas en cuadrados; 1 taza de agua hirviendo; 2 ch. de sal; 1/4 de ch. de pimienta; 1 ch. de salsa inglesa; 1/4 de ch. de orégano seco; 1/4 de ch. de pimentón; 2 tazas de arvejas ya cocidas; 4 tazas de leche caliente y 1 taza de jamón picado en cuadraditos.

Procedimiento: Cocinar las cebollas en la mantequilla hasta que estén suaves pero cuidando de no dorarlas.

Al frito de las cebollas, agregarle las papas con todos los condimentos y dejar cocinar en el agua hirviendo por unos 15 minutos.

Agregarle luego la leche caliente, las arvejitas y el jamón. Dejar al fuego lento por unos quince a veinte minutos hasta que todo se haya mezclado bien.

Dejar reposar unos minutos y servirlo caliente.

CHUPE LIMEÑO

Se comienza por freír trozos de corvina u otro pescado que no sea espinoso; y en una olla por separado, se fríen tomates partidos, cebolla picada, un diente de ajo, sal y un poquito de orégano. Se echa después unas papas amarillas o blancas peladas y cortadas por mitad; se les da una vuelta en el ahogado y se agrega agua o leche en cantidad, un puñadito de arroz quebrado y unos camarones de tamaño mediano. Cuando la papa está cocida, se ve el estado de la olla, añadiéndole agua si se observa que espesa; se prueba la sal para ponerla a un temple bajo; viene en seguida uno o dos huevos batidos y unos pedacitos de queso fresco. Por fin, se retira del fuego, poniéndole un ají mirasol seco y bien tostado, y se le deja reposar un rato.

Al servir, se prefiere hacerlo en una fuente honda, adornándola con la corvina frita y si se desea, con huevos fritos también.

CHUPE DE VIERNES

Ingredientes: 1/4 de taza de mantequilla corriente, 1 cabeza de pescado, 3 docenas de choros, 1 taza de fideos canuto, 4 papas blancas, 1/2 cucharadita de ajos, 1 cebolla picada, 1 tomate chico, 1/2 cucharadita de pimentón, 1/2 cucharadita de orégano, 2 litros de caldo de pescado y choros, 3 cucharadas de queso parmesano, 2 huevos, 1 tarro chico de leche evaporada; culantro picado, sal y pimienta; y, ají molido al gusto.

Preparación: Se lavan los choros y se ponen en una olla con agua fría; cuando hierven y abren se retiran. En este mismo caldo se hierve la cabeza de pescado por 15 minutos y se cuela, midiendo 2 litros.

En una cacerola se derrite la mantequilla, se fríe la cebolla finamente picada, los ajos, el tomate, pimentón, orégano y ají. Cuando el aderezo esté cocido se le agrega el caldo y las papas peladas y cortadas en cuadrados; cuando estén a media cocción, los fideos; dejándose hervir.

Ya para servir se le agregan los choros picados, los huevos ligeramente batidos, el queso parmesano, la leche y el culantro. Un chupe sabroso y vitamínico.

SOPA MENESTRON

En un caldo de carne se echa col picada, vainitas, frejol verde, nabo, zanahoria, zapallo, apio, y después de una hora de cocimiento se le agrega los fideos, las papas picadas, y cuando ya esté cocido se le añade la salsa llamada "pesto" que se prepara en un mortero con ajos, albahaca, queso de cabra y sal, se mueve, se pone a la olla y se retira del fuego. Se deja un rato a reposar y luego se sirve.

También se hace en agua sin carne y es muy exquisito.

CHUPE ESPECIAL

Preparar un ahogado con ajos molidos, manteca, tomates, cebolla, orégano, salsa de tomate, pimienta y sal; luego, agregar un poco de camarones cocidos y molidos, más unas cucharadas de agua caliente, para dejar hervir un rato. Minutos después, colar el caldo y ponerlo nuevamente a hervir, agregándole un poco más de agua caliente y un poco de arroz molido, para que espese; además, un poco de arvejas tiernas, rajas de choclo y papas amarillas. Una vez bien cocido y antes de retirar del fuego, echar huevos batidos, leche, queso fresco, trozos de pescado frito, camarones pelados y huevos enteros. Con un último hervor, ya estará listo.

CHUPE CIMARRON

Este chupe se confecciona o prepara con los ingredientes o elementos de que se puede disponer; por lo general, se prepara un ahogado con manteca, ajos, sal y orégano, papas peladas y partidas, un puñadito de arroz y suficiente agua. Se deja hervir hasta que cuezan las papas y se añade queso fresco.

CHUPE SERRANO

En las regiones interiores del país donde hay siempre dificultad para proporcionarse o proveerse de pescado fresco y aún de los mismos camarones, se prepara un ahogado con manteca, sal,

tomate y orégano; se echan después las papas y luego la leche, terminando con los huevos y el queso fresco.

Casi siempre se le pone ají verde, para darle un sabor picante.

CHUPE VERDE

Si al anterior ahogado, pero sin tomates, se echan papas picadas algo menudas (como para lomo saltado), huacatay molido con hojas de yerbabuena también molidas y queso fresco de vaca desmenuzado. Algunos incluyen ají molido, de modo que el chupe es picante, u otros preparan el ají molido aparte, para echar a gusto.

Este es un chupe sabroso especial para los madrugadores, en las zonas frígidas.

CHUPE DE CALABAZA

Se prepara en forma parecida al chupe al verde, pues aparte de las papas menuditas, se echan choclo molido, colado o sin colar, con un poquito de culantro o huacatay y algunas hojas de yerbabuena molidas, más la calabaza mondada y picada en trozos regularmente pequeños y luego huevos ligeramente batidos y queso de vaca fresco y desmenuzado. Un sabroso chupe y si se quiere una estupenda sopa agradable para cualquier paladar.

CHUPE DE HUEVO

Se hace un ahogado con manteca, ajo, tomate a pedacitos, sal y un poquito de orégano; se echa encima, leche mezclada con doble cantidad de agua, y cuando rompe el hervor, se quiebran huevos y se echa queso fresco en pedacitos; se retira del fuego inmediatamente y se sirve en platos soperos.

CHUPE DE CORVINA

Poner en una cacerola un poco de aceite y agregarle una cebolla, 3 ajos y un tomate pelado grande, todo picados. Reahogar unos minutos y echarle un cucharón de agua por persona o unos dos cucharones, y cuando esté hirviendo echar seis papas amarillas peladas y cuando estén cocidas, añadirle dos o tres cucharadas de arroz cocido, corrientemente, pedazos de corvina, sal y pimienta y un poco de ají amarillo molido. Al servir poner un huevo frito en cada plato y verter el chupe encima procurando poner una papa en cada uno.

CAZUELA

En una olla con suficiente agua en la mechara, echar carne **de vaca, cordero o de gallina**, en trozos y luego que ha hervido, las zanahorias y nabo picados muy menuditos, sal, un poquito de arroz, arverjitas verdes, pedazo de col, garbanzos remojados, vainitas tiernas y choclos partidos en rebanadas. Todo se dejará hervir por cerca de una hora, al cabo de la cual se le echará un aderezo compuesto de cebolla picadita, tomate o salsa de tomate, un poquito de orégano y pimienta, agregando en seguida zapallito picado y papas peladas y partidas, dejando hervir lentamente por un rato y cuando ya se ve que está debidamente cocinado, antes de retirarlo del fuego se le echará un poquito de culantro picado, dejando así reposar unos cinco minutos. Luego se sirve.

Es recomendable cuidar tanto la sal, cuanto la cantidad de agua, de manera que no sea muy espesa sino más bien calduda.

Hay expertas en cocina que acostumbran agregar huesos de vaca para aumentar la sustancia o grasa.

PUCHERO A LA CRIOLLA

En una olla grande se acomodan en el fondo y bien extendida una hoja de col con el objeto de que el fuego no queme el puchero.

Se coloca encima un trozo de carne de pecho y de costilla, un pedazo de papada y otro de chalona, un puñadito de garbanzos, un poquito de arroz, unos granos de pimienta de chapa, unas ramitas de hierbabuena, una cebolla con rabo, sal y el agua suficiente; cuando empieza a hervir, se le quita la espuma que se aglomera en la superficie, se tapa la olla y se deja que hierva a fuego lento.

Dos horas después se le echa, primero las yucas, una col grande partida en dos o cuatro pedazos, que se ha pasado de antemano por agua caliente, después se le agrega la salchicha, el relleno y los camotes, unas rajitas de membrillo y plátano en trocitos, se deja hervir a fuego lento y cuando se ha cocido se retira del fuego y se deja conservar bien hasta el momento de servirlo.

Para comer la col, yuca, etc., del puchero, se prepara aparte una salsa con ají de huacatay de la manera siguiente: Se muele en un batán ají mirasol y ají verde sin pepas con unas ramitas de huacatay, perejil, una cebolla y un tomate asado y sal; cuando esté bien molido se le echa en un plato con un poco de vinagre para que no esté muy espeso y se sirve con las yucas, col, etc.

SOPA APUCHERADA

Se hace un ahogado con manteca, cebolla, salsa de tomate, ajos, un poquito de pimienta, unos pedacitos de salchicha y un poquito de orégano. Todo se fríe bien, luego se echa a la olla del

caldo que ha de haber hervido bien con la carne de vaca partida en pedazos, sal, un pedazo de buena chalona; después se le echa yuca partida y col picada. Cuando ha dado un hervor fuerte se le agregan los fideos gruesos, camotes y papas partidas en tres o cuatro pedazos, se deja hervir lentamente y cuando las papas están cocidas, se retira del fuego, en seguida se sirve.

ESPESADO

En una cacerola grande, se hace primeramente, un ahogado de manteca, cebolla, ajos, tomate, ají y su ramita de culantro y unas hojas de yerbabuena; después, agregar varios trozos de carne de vaca y el agua necesaria, dejando hervir todo un buen rato. En seguida, echar varias papas peladas y cortadas, para que siga hirviendo un poco más. Por último, añadir choclo rallado, y dejar que siga hirviendo a fuego lento, hasta que las papas casi se deshagan y el contenido tome el espesor necesario. Entonces, ya está listo para llevarlo a la mesa.

SOPA DE DIETA

En un buen caldo, ya colado e hirviendo, añadiendo un poquito de sal, echar fideos delgados y un tomate entero asado en la brasa. Dejándolo hervir así lentamente hasta que adquiera el espesor y consistencia necesaria.

Esta misma sopa, hecha con un ahogado de cebollas y tomates picados, ajos, orégano y yerba buena, toma el nombre de "Sopa de Fideos Delgados".

Si se suprime el orégano y la yerba buena, y se espolvorea al servirla queso duro rallado (ya sea de bola o parmesano) se le llama "Sopa a la Minuta" que también se puede preparar en otra forma como sigue.

SOPA A LA MINUTA

Poner en una cacerola agua suficiente con sal y una cucharada de extracto de carne, una cucharadita de margarina y dos papas amarillas; dejar hervir hasta que las papas estén cocidas; pasar por tamiz, volver a poner al fuego y echar fideos cabello de angel; y cuando apenas cuecen los fideos estará listo. Servir espolvoreando queso rallado.

COCINA PERUANA
Y
CRIOLLA

PLATOS, COMIDAS Y POTAJES VARIOS

ESTOFADO A LA CRIOLLA

Cuando se prepara este plato con todos sus aderezos, es muy costoso. En una olla o cacerola se hace primeramente un ahogado con manteca, sal, ajos, pimienta molida, orégano, pedazos de tocino y de salchicha criolla; se envuelve en él la carne de vaca, cortada en trozos, y se echa encima, tomates y cebollas partidas en dos, media botella de vino dulce y agua, hasta que cubra la carne un poco más arriba. Se deja cocer a fuego lento, y cuando ha hervido un par de horas, se le ponen unas almendras dulces peladas y unas pasas negras sin palito y bien lavadas; se da una vuelta a todo, se echa un poco de vinagre y se deja una hora más al fuego. Debe cuidarse que tenga muy poco caldo.

Algunos condimentan el estofado, con hongos secos remojados y zanahorias en trozos.

ARROZ CON PATO

Se escoge un pato gordo y se mata la víspera para guisarlo en la mañana, o también se mata en la mañana para prepararlo por la tarde, abriéndolo y lavándolo desde que se termine el desplume.

En una cacerola grande se hace un ahogado de manteca, ajos, cebollas picadas, pimienta, ají amarillo molido, culantro molido y sal. Se ponen en el frito las presas del pato con sus menudillos para que se doren; después se le echa el agua necesaria y arverjitas, se revuelve todo y se tapa bien la olla; cuando se ha consumido la mitad del agua el pato estará cocido, entonces se le echa el arroz que se crea necesario bien lavado de antemano, se le da unas vueltas con la espumadera, se calcula el agua y se prueba

la sal del arroz y se deja hervir hasta que se seque un poco, se retira del fuego para que no se queme, conservándolo a fuego lento para que termine de cocerse. Quince minutos por lo menos debe estar así.

CARNE GUISADA

Se hace en una olla un aderezo de manteca, ajos molidos, sal, una buena cantidad de cebollas, salsa de tomate, orégano y un poquito de pimienta molida; en seguida viene la carne en trozos; todo esto ha de dorarse a buen fuego, cuidando de que no se queme. Se le añade luego, un poco de agua; cuando ha hervido ya suficiente, se agrega unas papas partidas, y si se quiere, un ají verde, y cuando esté cocida la papa, el guiso habrá espesado lo bastante y estará en estado de servirse.

Suele prepararse la carne guisada sin papa, adicionándole zanahorias y nabos; también se prepara con hongos secos remojados y molidos junto con cebollas.

GALLINA AL HORNO

Se prepara así: Se abre una gallina por el cuello y por el vientre sin tocar las costillas y se saca todas las vísceras, el buche, etc., lavándola bien y colgándola al fresco hasta el siguiente día.

El relleno que debe llevar, consiste en un picadillo de carne sancochada de vaca y de chancho, corazón, molleja e hígado del ave, cebollas, tomates, pimienta, sal, ajos, pasas y almendras peladas, todo frito con manteca y vino, salchichas desmenusadas, huevo duro picado y aceitunas. Se embute el picadillo hasta rellenarla completamente, se cuecen las partes por donde se ha introducido el relleno, se unta bien de manteca y se pone en un horno que no esté muy caliente en una asadora, cuidando que no le falte caldo con vino para que no se queme. Cuando ha dorado, se saca en una fuente que se adorna con lechugas, huevos duros y aceitunas y un ají colorado en pico.

PATO CON PIÑA.—(Estilo chino)

Ingredientes: 1/4 de kilo de pato deshuesado, medio pimiento, 3 cucharaditas de chuño inglés, 1 diente de ajo machacado, 1/2 taza de jugo de piña, 1/2 cucharadita de sazonador, 1 lata de piña en conserva, 3 cebollas chinas (las cabezas), 1 cucharadita de sillao, aceite, sal; 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharada de salsa de tomate (dulce).

Preparación: Cortar el pato en tajadas delgadas, sazonarlos con sal y rociarlo con sillao, espolvoreando por encima con la mitad del chuño. En una olla con abundante aceite hirviendo, echar

las tajadas del pato y freírlas, sacándolas luego. En otra olla, poner dos cucharadas de aceite y dorar en éste el ajo machacado, agregar el pimiento en tiras, la piña en trozos, el jugo de la piña mezclado previamente con el azúcar, la salsa de tomate y el sazonador. Cocinar esta salsa durante 5 minutos, al término de los cuales, se echan los trozos de pato, dejándose hervir por unos segundos. Agregar luego, el resto del chuño diluído en un poco de agua fría. Revolver y cuando espese la salsa, añadir las cebollitas chinas. Retirar del fuego y servir.

GALLINA EN "JERREGUE"

Muélanse nueces y almendras peladas en igual proporción: esta mezcla con un poco de agua, es lo que se llama "jérregue". Se prepara un ahogado con manteca, ajos, cebollas y un poco de pimienta molida; se echa encima el jérregue y el agua suficiente para que puedan cocer las presas del ave, que se pondrán en hora y media a dos horas, en estado de servirse.

PURE DE HORTALIZAS

Ingredientes: 100 gramos de hortalizas cocidas, 3 yemas de huevo duro, una tacita de aceite o 50 gramos de mantequilla.

Puede prepararse con alcachofas, guisantes, habichuelas, espárragos, espinacas, acelgas, yuyos de chacra, zanahorias, cogollos de alverjas, etc., y se sirve con adornos de tomates, huevos, pastelillos, etc.

Se cuece la hortaliza que se ha escogido en agua con sal. Se escurre bien y luego, se machaca en el mortero, añadiendo las yemas de huevo cocidas y duras y a continuación se agrega el aceite o la mantequilla. Se pasa por el tamiz y está listo.

CARNE ENRROLLADA

Se escoge carne de pulpa, un gran trozo que se destapa con un cuchillo para extenderla lo mejor posible. Por separado se muele un poco de pimienta, comino y sal; se sancocha también por separado un pedazo de tocino y se pica bien menudo con zanahoria; en seguida se va enrollando la carne, poniéndole en cada vuelta un poquito del molido, pedacitos de tocino y un poquito de manteca.

Después se amarra con cáñamo o pita delgada; se pone al horno rociándole un poco de agua. También suele prepararse en una cacerola a fuego lento, cuidando de volverla ("voltearla") para que no se queme.

Al servirla, se corta en tajadas redondas.

ESTOFADO A LA AREQUIPEÑA

Se elige un pedazo de carne de vaca, otro de carnero, media gallina, un buen trozo de tocino, otro de salchicha; todo esto cortado en pedazos se coloca en la olla. En seguida se pone cebollas grandes partidas en dos, tomates, un poco de orégano, sal suficiente, un buen trozo de manteca, una cabeza de ajo, pimienta entera y molida, una onza de chocolate, una botella de vino, un poco de vinagre y otra media de agua. Se tapa bien la olla y se pone a hervir a fuego lento por espacio de tres horas.

Cuando se destapa la olla, el apetito se despierta vigorosamente.

PACHAMANCA

Se escoge un terreno seco y poco pedregoso, se cava un hoyo de medio metro de radio; en el fondo se ponen piedras bien lavadas formando un piso, al rededor de éste, otras piedras limpias.

En el centro se pone leña y se mantiene a fuego vivo dos o tres horas; luego se aparta con una lampa la ceniza y resto de las brazas y en la cama del centro se pone un cordero o cabrito adobado de antemano, envuelto en hojas de plátano, lo mismo que los choclos, aves rellenas, etc. Se echa después, extendido, los camotes, papas y yucas, uno o dos quesos de cabra, y aún puede ponerse en una olla de barro herméticamente tapada, patitas, arroz con sal. agua, ají y manteca necesaria como para guisado.

Se cubre todo con hojas de plátano, prefiriendo las más secas; encima se echan con la lampa las piedras calientes del derredor y se cubre todo esto con tierra prontamente entre dos o tres personas.

En el contorno del hueco que se ha hecho, se adorna con ramas de sauce, banderitas y otros objetos, mientras los comensales se sientan a presenciar o a tomar parte en la ejecución de la pachamanca, cantando y bailando al son de una guitarra. Pasada una hora de estar cubiertos los comestibles, se escarba la tierra y se saca para comerlos acompañado de la famosa salsa de ají y la consabida chicha de jora.

PICHONES

Los pichones se preparan, sea guisados como se hace con la carne enrollada, sea fritos en manteca sin ningún aderezo, sea con espeso de maní y ají colorado.

En el primer caso, después de pelados y lavados, se echan los pichones en un ahogado de manteca, sal, pimienta, orégano, cebolla en abundancia bien cortada y un poco de vinagre.

En el segundo caso, se ponen los pichones por media hora en vinagre con sal y luego se fríen.

En el tercer caso, se muele el maní tostado junto con el ají despepitado y se echa esta masa con un poquito de agua, cuando los pichones se hayan cocido en el ahogado. La fuente en que se sirve, se adorna con papas amarillas sancochadas y huevo duro picado menudito.

ANTICUCHOS

El anticucho se hace del corazón de res o vaca. Tómese éste muy temprano, o la víspera si se puede; córtese en pedacitos no muy pequeños; colóqueseles en una vasija honda y cúbraseles con una botella o dos, si no fuera suficiente, de vinagre y con una buena cantidad de sal. Con esto se obtiene que la carne se ablande o suavice.

Al día siguiente, se quita del vinagre y se va colocando en cañitas limpias y cortadas con gracia; cada cañita puede llevar cuatro trozos de carne. Luego se prepara en una taza, la salsa, que no es sino esto: achiote, ají amarillo y unos granos de comino molidos; se fríen ligeramente en manteca y se les agrega agua o caldo; esto se tiene en una taza al lado del bracero de carbón de palo con su parrilla; en ésta se van colocando las cañitas y dejando que se doren los anticuchos, a los cuales se va dando vueltas para que se cocinen por igual; entonces, al quitar cada cañita se rocían con la salsa. Para hacer esto, se habrá formado antes, de hojas de choclo, una especie de plumerito.

El anticucho debe siempre comerse al pie del fuego, porque es muy desagradable tomarlos fríos. Este es el plato criollo por excelencia, e indispensable en los paseos campestres; debe siempre acompañarse con unos buenos choclos sancochados y sus buenos camotes asados. Por supuesto es la buena chicha la que se encarga de dar más exquisitez a este plato tan apreciado y usual en nuestra tierra.

LOMO SALTADO

Hay que despejar del lomo de vaca toda la grasa que le rodea, cortarlo en rajas y ponerlo a freír en muy poca manteca, echándole la sal después de sacadas de la sartén.

Se le acompaña con papas fritas en rebanadas o se prepara a la chorrillana.

ALBONDIGAS

Se sancochan las caiguas ligeramente después de despepitarlas, pues se acostumbra quitar las puntas a las que son chicas y a las grandes partirlas en dos.

Cuando están frías, se rellenan de carne aderezada del modo siguiente:

En un batán, se muele bien la carne cruda de bisté con un poquito de pimienta y sal, se revuelve después con huevo batido y pan remojado. Luego se fríe aparte en una sartén con manteca, cebolla y tomates muy bien picados, se agrega pasas; este frito y vino dulce se revuelve con la carne molida, formando una masa; se rellena con ella las caiguas y se tapa las bocas con un poco de harina de trigo.

Se prepara en una cacerola un ahogado de manteca, cebolla, tomates, salsa de tomate, pimienta entera y sal; después de frito se agrega un poco de caldo o agua; cuando haya hervido, se colocan las caiguas rellenas paraditas; una vez cocidas se les echa huevo batido y se retira del fuego. También se puede agregar a la masa, carne de chancho.

CAUCAU

Se corta el mondongo, se lava bien y se pone a sancochar, después se corta en pedazos menuditos y se fríe en manteca con ají amarillo, ajo molido, cebolla y perejil picado. Se cortan unas papas crudas a pedacitos y se revuelven en este refrito, echándole una ramita de yerbabuena y un poquito de caldo de mondongo, para dar lugar a que las papas puedan cocerse, advirtiéndose que este guiso debe quedar completamente seco.

La fuente en que se sirve, va adornada con perejil picado y camotes sancochados cortados en tajadas.

PATITAS CON MANI

La pata de vaca sancochada se corta en pedazos y se echan éstos en un ahogado de manteca, ají colorado molido, cebollas, sal, pimienta y se le agrega después un poquito de caldo con los trozos de pata y maní tostado molido; al final y para retirar el guiso del fuego, se les pone unos pedazos de papas sancochadas.

CARNE MECHADA

Se escoge un buen trozo de carne de asado, y con la punta de un cuchillo se abren grietas más o menos profundas en diferentes sitios, en las cuales se van embutiendo: ajo molido, un poco de pimienta molida, una rajita de zanahoria, una de tocino y otra de papada. Se coloca en una cacerola con manteca para que se dore, y por último, se le echa un poco de agua y pedacitos de sal; se pone a hervir a fuego lento.

La pierna de carnero se hace en la misma forma.

PAPAS CON AJI

Dos maneras distintas hay de prepararlas. En ambos casos se sancochan y pelan las papas, colocándolas así enteras en una fuente, siendo la salsa la única que cambia.

Una de ellas se prepara al frío, moliendo queso fresco junto con ají amarillo, y aflojando la masa con aceite y vinagre o naranja agria.

La otra se hace friendo con manteca, ají mirasol molido, sal y bastante cebolla cortada en rebanadas; después de un rato se echa queso fresco en pedacitos, cuidando que quede un poco caldudo, echándole al bajar, un par de huevos batidos.

Las papas se bañan con la salsa y se mantienen un poco apartadas del fuego hasta el momento de servirlas.

MOLDE DE CARNE

Ingredientes: 3/4 kilo de carne, 2 huevos, 1 cebolla picada, 2 tazas de pan de molde remojado, 1 taza de leche, 1 taza de arverjitas, 1 taza de zanahoria, sal y pimienta, y puré de papa.

Mezclar la carne con el pan remojado, la cebolla, los condimentos, huevos y verduras. Molde engrasado con mantequilla se vacía la mezcla y se lleva al horno mediano por una hora; y luego con el puré encima por 10 minutos en horno fuerte.

CARNE SUDADA

Un trozo de buena carne con su gordo natural se dispone en una cacerola con dos o tres ajos pelados y molidos con pimienta, una cebolla grande, un pedazo de sal y un poco de agua; se tapa bien la cacerola y se deja a fuego lento por dos o tres horas; después de ese tiempo se pone papas medianas crudas peladas, y en lugar más débil aún se deja cocer por una hora más; pasado ese tiempo se hallará la carne y las papas en magnífico estado.

Se acostumbra servir este guisado, como final de comida, con un poco de ensalada de lechuga. Debe procurarse que no quede salsa o jugo alguno porque desvirtuaría el gusto de la carne.

AJI MOQUEGUANO

Lleva este nombre por ser plato favorito en el departamento de Moquegua.

Se sancochan camarones grandes, después se les quita la cáscara. Aparte se hace hervir cebollas picadas en cruz, habas verdes y cochayuyos. Luego se reahoga en bastante manteca, un poco de ají molido con un diente de ajo y un poquito de comino. En seguida se le echa un poco del caldo de los camarones y la cebolla, habas y cochayuyos exprimidos, los camarones, queso abundante en

rebanadas largas, y papas cocidas y peladas de antemano. Se hace dar un hervor moviendo con la cuchara, y al tiempo de sacarlo se pica una ramita de huacatay.

CHAMBAR

Prepárase un ahogado de manteca, cebolla, ajos, tomate y ají, todo en corta cantidad; échese encima trigo cocido, habas verdes, papas peladas, frejoles cocidos y la sal conveniente, dejando hervir hasta que seque un poco. Entonces, cuando haya espesado lo necesario, y esté en estado de servirse, se retira del fuego y se le esparce un poco de perejil picado. Por lo general, este plato suele prepararse con pellejo de chancho.

AJI CON PALLARES Y CAMARONES

Después de remojados los pallares se les hace dar un hervor, se les muda el agua y se agrega camarones, una cabeza de ajos y varias cebollas picadas en rodajas. Cuando todo esto se ha cocido, se adereza y se reahoga ají molido con comino, pimienta y sal, agregándose después los pallares con lo demás. En seguida se pone al fuego un rato y se mueve.

AJIACO DE OLLUCOS

Este plato se acostumbra aderezarlo con ají mirasol molido, aunque algunos cocineros le adicionan también un poco de huacatay. Se sancochan primero los ollucos y se dividen en trocitos para echarlos en un ahogado que contiene ají, cebollas blancas rebanadas, un poco de sal, bastante manteca y queso fresco, espesando con papas sancochadas. Para servirlo, se adorna la fuente con huevos duros y perejil picado.

ESCABECHE

Se tiene frito desde temprano, unos trozos de pescado; luego se pone en una sartén o cacerola, una buena parte de ají amarillo molido, ajos, un poquito de comino molido, sal, pimienta, orégano, cebollas; las chicas enteras y las grandes partidas a lo largo, lo mismo que los ajíes verdes. Todo esto se pone al fuego con una buena porción de aceite y otra de vinagre, y cuando ha dado el primer hervor, se retira y se echa encima de los trozos de pescado que estarán colocados en una fuente; luego se adorna ésta con aceitunas, rajas de queso, huevos duros y lechuga.

PEPIAN DE CHOCLO

Se muele bien el choclo, luego se prepara un ahogado de manteca, cebolla, ajos, tomates, ají molido, sal y pimienta, en el cual se vierte todo el choclo y pedazos de carne de chancho, de gallina o de cuyes y papas peladas y partidas. Todo esto deberá hervir mucho tiempo, cuidando de moverlo siempre para que no se queme. Cuando ya está suficientemente espeso, se sirve.

QUINUA ATAMALADA

Después de lavada la quinua, se cuece en un poco de agua clara, y cuando ya esté en buen estado, se escurre el agua y se mezcla con el ahogado todo hasta que espese bien.

El ahogado se compone de manteca en abundancia, ají colorado o amarillo en corta cantidad, camarones secos pelados, sal, pimienta, orégano, tomate y maní tostado molido.

Antes de servirse el guiso, se echan papas sancochadas, tajadas de choclos y queso fresco desmenuzado. La fuente se adorna con trozos de corvina frita, huevos duros picados y aceitunas.

Para que la quinua esté bien preparada y justifique su nombre, es preciso que al enfriarse se endurezca y tome la consistencia de un tamal.

AJIACO DE PAPAS

El verdadero ajiaco es el de papas, que puede ser de papas blancas o amarillas, y que no necesita más que un poco de afición a la cocina para que salga bueno.

Se sancochan las papas por separado, cuidando de retirarlas del agua en que hierven, antes de que abran, porque perderían su buen gusto. En una cacerola se hace el ahogado con ají despepitado verde amarillo molido, manteca, cebolla bien picada con pedacitos de rabo verde, ajos molidos y sal. Luego se echan las papas bien desmenuzadas y un poco de agua en el ahogado. Cuando todo ha nutrido bien, se echa queso fresco desmenuzado y se retira del fuego.

ARRIMADO DE CAIGUAS

Se abren las caiguas para quitarles las pepas y se ponen a sancochar junto con unas papas con sus cáscaras; luego se pelan éstas y se preparan en un plato. En cuanto a las caiguas, sancochadas y despojadas de su película, se machucan bien con un tenedor y se echa esta masa en un ahogado compuesto de ajos, cebolla, sal, ají verde amarillo molido sin pepa, orégano y tomates a pedacitos junto con unos pedazos de carne de chancho o de vaca, sancochada antes. Las papas se echan junto con un poquito de vinagre cuando ya se va a quitar del fuego.

FREJOLES GUISADOS

De todas las clases de frejoles son preferidos los prietos chinchanos por su buen sabor y calidad.

Después de remojados los frejoles, se les hace dar un hervor y se les cambia el agua por otra que esté bien caliente para que no se endurezcan. Se les pone a cocinar en bastante agua y un pedazo de papada. Después que estén cocidos, se machucan bien y se pasan por un colador para que estén suaves.

Se prepara en una sartén un ahogado con manteca, cebolla, ajos, sal, un par de ajíes mirasol secos tostados y se agrega la papada picada. Se echa este ahogado en la olla de los frejoles y se le da una vuelta al guiso; se prueba la sal cuidando que no se queme. A los pocos minutos estará completamente listo.

Este guiso sufre variaciones, pues se prepara a veces con orejas de chancho y otras con pellejo, hueso de jamón salado y tocino.

CAIGUAS RELLENAS

Ingredientes: 5 cucharadas de mantequilla de freir, 6 caiguas, 300 gramos de carne molida, una cebolla, un tomate, una cucharadita de ajos, un huevo, ají molido, 2 cucharadas de pasas; sal y pimienta; una cucharada de perejil, 2 rebanadas de pan remojado en leche.

Preparación: Se les corta una tapa a las caiguas, luego se limpian. En la mantequilla se dora la cebolla, los ajos, el ají, tomate, sal y pimienta, y cuando el aderezo esté cocido se le añade la carne molida, el pan licuado, el huevo, las pasas y el perejil, y con este aderezo se rellenan las caiguas.

Se acomodan en una olla que contendrá el resto del relleno, se añade un poco de caldo y se deja cocer a fuego lento.

GUISO DE ZAPALLITOS ITALIANOS

Ingredientes: 1/2 taza de mantequilla o manteca, una cebolla picada, un tomate pelado y picado; aceite, sal y pimienta; una hoja de laurel, una cucharada de perejil, 6 zapallitos medianos, un diente de ajo molido, 3 cucharadas de queso parmesano; caldo la cantidad suficiente; 2 huevos, 6 papas blancas sancochadas.

Preparación: Pelar los zapallitos y cortarlos en rodajas, ponerlos a sancochar en agua con sal por unos 5 minutos, y escurrirlos.

Aparte, poner en una olla, aceite, cuando esté caliente, dorar las cebollas y el ajo, añadirle el tomate picado, la sal, pimienta, un poco de caldo y la hoja de laurel, dejar que cocine unos minutos, para añadirle el zapallito sancochado y ya para servir agregarle los huevos batidos con el queso rallado y el perejil picado.

Servir en seguida.

REBOZADO DE COLIFLOR

Ingredientes: Una coliflor mediana, blanca y compacta; 2 huevos batidos, un medio litro de leche, dos cucharadas llenas de harina, 70 gramos de manteca; sal y pimienta; pan rallado, y aceite para freir.

Preparación: Se hierve la coliflor en agua con sal hasta que esté cocida, pero consistente. Se deja enfriar un poco y se separa por los tallitos. Aparte, preparar una salsa bien espesa con leche, harina y manteca. Se condimenta con sal y pimienta. Luego, por esa salsa se pasa los trozos de la coliflor, después por el huevo batido, y, finalmente, por pan rallado; y se fríen en abundante aceite caliente hasta que se doren.

Pueden comerse fríos o calientes.

GARBANZOS GUISADOS

Este plato se hace por lo general con tocino, del modo siguiente:

Se remojan los garbanzos 24 horas; se sancochan junto con el tocino y en seguida se prepara un ahogado con manteca, sal, ajos molidos, cebollas, orégano, pimienta molida, acelgas y tocino bien picado; revuélvase este ahogado con los garbanzos y tan luego como se han servido en la fuente, se les pone una rajita de cebolla blanca y un poco de aceite de olivo.

También se hace este guiso, pelando los garbanzos después de remojados y moliéndolos en batán bien limpio, después de sancochados, que da por resultado un guiso muy agradable.

PAPAS RELLENAS

Se hace un picadillo de carne sancochada de vaca y chancho, cebolla, pimienta, aceitunas sin hueso, almendras, pasas, huevos duros y uno o dos tomates y vino; se pone a freir todo esto y se deja a un lado.

Se amasa papas sancochadas con un poquito de sal molida; se forman trozos de esta masa, rellenándola con el picadillo y envolviéndola en harina de trigo para que no se pegue. Por último, se fríen en manteca hirviendo, cuidando de sacudir las papas antes de echarlas a la sartén, para evitar que lleven mucha harina.

PAPAS RELLENAS CON AJI

Cuando al ahogado en la preparación anterior, se agrega ají molido o ají verde (amarillo preferible) finamente picado, tendremos las papas rellenas con ají.

PASTEL DE CHOCLO

Algunos muelen el choclo y otros lo rallan, de este modo queda despojado de los ollejos; se mezcla la masa que se recoge, con una cucharada de azúcar y unas yemas de huevo batidas con clavos.

Por separado se prepara un picadillo de carne sancochada de vaca y chancho, aceitunas deshuesadas, orégano, sal, pimienta, huevo duro picado, cebollas y pasas; se fríe en una sartén y se deja enfriar, agregando salchichas desmenuzadas y vino.

A la masa del choclo se le echa cuatro huevos enteros con manteca derretida y ajonjolí molido tostado.

Se toma luego una lata que tenga bordes un poco altos; se unta bien con manteca y se extiende la mitad de la masa, luego se coloca el picadillo y se cubre con el resto de la masa para ponerlo al horno. Esta misma operación puede hacerse en una sartén para ponerla al fuego.

PEJERREYES RELLENOS

Póngase a freir con manteca unos ajos molidos, perejil, cebollas, pan remojado, sal molida y orégano.

Se abren los pejerreyes y se zambullen en agua caliente para quitarles las espinas; se les rellena con el picado hecho y pedacitos de huevo duro; se les da unas puntadas a fin de impedir la salida del relleno; luego se doran en una sartén y se ponen al horno con un poco de manteca.

COLIFLOR SALTADA

Sancochar una coliflor de regular tamaño. Una vez que esté sancochada escurrirla y dejar enfriar. Freir en pedacitos cuadrados o tres papas. Poner en la sartén un poco de aceite y freir un poco de ajo molido, echando enseguida la coliflor cortada en pedazos pequeños y las papas fritas. Sazonar con sal y pimienta.

TORREJAS DE CARNE

Se hace un picadillo de carne sancochada, tocino, cebollas, tomates, pimienta, pan remojado, orégano, tres o cuatro huevos batidos y se revuelve todo. Hecho esto, se pone la sartén al fuego con un poco de manteca, y cuando esté bien caliente se va echando la composición hasta cubrir la sartén, cuidando de despegar unas de otras y voltearlas por el otro lado.

TORREJAS DE COLIFLOR

Se sancocha la coliflor, procurando que no quede muy cocida, se parte en pedacitos y se adereza con cebollas picadas, pimienta y sal.

Se deslíe una cucharada de harina de trigo con un poco de agua, se agregan dos o tres huevos bien batidos y se revuelve todo con un poco de coliflor aderezada. Después se va sacando cucharadas de esta mezcla un poco espesa y se hecha a freir, en manteca bien caliente.

TALLARINES EN SALSA VERDE

Se hace una salsa de albahaca molida, queso fresco, un poquito de pimienta, un diente de ajo y sal; todo esto se bate bien en una vasija aparte, agregándole regular cantidad de aceite de olivo.

Separadamente se preparan los fideos como para cualquier tallarín, después que estén bien escurridos se unen con la salsa y se le agregan papas sancochadas partidas en pedazos pequeños. Una vez servido se le espolvorea encima queso rayado.

TALLARINES EN SALSA DE HONGOS

Prepárese una salsa compuesta con: manteca, sal, pimienta, orégano, ajos, perejil, romero, tomates y cebolla bien picaditas; jugo de tomates, hongos y salchicha de dos clases; unas zanahorias, una buena cantidad de aceite y un vaso no lleno de vino. Añádase a esta salsa, el jugo de un buen sudado de vaca o ave.

Por separado se sancochan los tallarines en agua con sal, hasta que estén cocidos y luego se pasan por colador. Se pone después en una fuente una capa de salsa ya preparada y se echa encima otra de tallarines espolvoreándolos con suficiente queso rallado, y así alternativamente se va agregando capas hasta concluir con la preparación y cubriéndola bien con queso rallado. Si se quiere puede ponerse al horno por breves instantes, a fin de que se dore y quede más sabroso y de mejor aspecto.

TALLARINES SUPREMA

Poner en una cacerola una libra de carne y un pollo con cuatro tazas de agua, sal y pimienta. Dejar hervir una hora y media; retirar la carne y el pollo y partir éste en presas pequeñas que se vuelven al caldo, agregándole una taza de zanahoria, una de apio y una de cebolla, picado todo muy fino. Cuando las verduras están bien cocidas, agréguese un cuarto de libra de queso rallado, una copa de vino blanco, una taza de salsa de tomate y por último, tres cuatros de tallarines ligeramente hervidos y pasados por agua fría. Déjese en el fuego durante unos diez minutos y se sirve poniendo las presas de pollo encima.

TALLARINES JARDINERA

La autora de este recetario lo llama así por su composición. Así vemos:

Ingredientes: 1/2 kilo de fideo tallarín; 1/4 de kilo de alverjitas, 1/4 de kilo de vainitas, 1/4 de kilo de zanahoria, una cebolla grande, un tomate grande; aceite 4 cucharadas; ajos una cabeza, 3 ramas de perejil, una cucharada de ají molido amarillo, una cucharadita de ají de color molido; y sal y pimienta.

Preparación: Sancochar los fideos en agua con sal y una cucharada de aceite para evitar que se peguen entre sí. Aparte, sancochar las verduras (vainitas, zanahoria, alverjitas) en poca agua y corto tiempo.

Una vez cocinadas las verduras, picarlas. Freir la cebolla, el ajo, agregar el tomate y el resto de las verduras, sal y pimienta, ají amarillo y colorado. Colar los fideos, y mezclar con la salsa, prefiriendo que ambas cosas estén calientitos.

Servir adornando con perejil picado.

TALLARINES SALTADOS

Sancochar en agua con sal la cantidad indispensable de fideos tallarines delgados (también se hace con gruesos). Escurrir cuando están cocinados lo necesario y pasarlos por agua fría.

Aparte, poner en una cacerola unas cucharadas de mantequilla y una vez que esté derretida ésta, echar los tallarines cortados en pedazos chicos y agregarle tres huevos ligeramente batidos. Mezclar todo moviendo con tenedor, sazonar con pimienta y servir espolvoreado con queso parmesano rallado.

Este es el tallarín saltado de verdad, pero en los restaurantes en lugar de huevos se utiliza carne picada, que puede ser de vaca, o ave, con cebollas picadas menuditas o como para lomo saltado.

TALLARINES EN MANTEQUILLA

Se sancochan en agua con sal los tallarines y después se escurre el agua. Se pone en la candela una sartén con una buena porción de mantequilla y cuando está ya derretida se echan los tallarines sazonándolos bien y revolviéndolos con dos tenedores para que no se peguen. Al servirse, se vuelve sobre un plato y se le espolvorea queso rallado.

CONEJO CON MANI

Se mata el conejo degollándolo con un cuchillo afilado, o dándole un rudo golpe en la nuca con un palo, como tienen la costumbre de hacerlo algunas personas; se desuella, se abre por el pecho,

despreciando toda la parte interior, y después de bien lavado, se le rocía vinagre y se cuelga por diez horas cuando menos. Se corta en ocho presas, que se echan a freir en manteca con ají colorado, unas rajitas de cebolla, ajo y comino molido; cuando las presas han dorado, se les pone un poco de agua y maní tostado y molido; dejándolo reposar un rato, resulta la carne tierna y deliciosa.

LOMITO ADOBADO

Se prepara con carne de vaca o de chancho. Se cortan tiras de lomo, conservando una pequeña parte de su gordo; échense en vinagre con achiote, sal, comino y pimienta; de allí se sacan, una o dos horas después, para ponerlas a freir en una sartén.

CAUSA A LA LIMEÑA

Ingredientes: 1 kilo de papas amarillas, jugo de limón o de naranja agria, ají molido al gusto, aceite, sal, pimienta, huevos duros; un trozo de corvina apanada, 6 camarones; queso fresco, choclos cocidos, aceitunas, camote sancochado, yuca cocida y lechuga.

Preparación: Se sancochan las papas, se pelan y se pasan por el prensador, luego se añade, el ají, aceite, jugo de limón (o de naranja), sal y pimienta. La masa hecha así se moldea en una fuente y se decora con el resto de los ingredientes.

Se cubre la superficie con salsa de cebollas.

OCOPA

Este guiso es un picante, cuyo uso se ha generalizado en la ciudad de Arequipa y otras poblaciones del Sur. Se comienza por moler en un batán, unas cabezas de camarones frescos, con un poco de cebolla, una ramita de huacatay y unos ajíes mirasoles frescos sin pepitas. El ají así mezclado, se amasa con dos o tres papas sancochadas, se extiende en una fuente que se adorna con aceitunas deshuesadas, ramitas de nabo cocido, las colas de los camarones, rajas de huevo duro y pedazos de corvina sancochada; todo lo cual se riega con aceite de olivo.

CARAPULCA

Este plato se prepara con carne de chancho o de ave; y si se quiere con carne de vaca; conviene echarle bastante manteca.

Se coge la carne que se desee y se sancocha en agua con un poquito de sal. Se remoja por separado la papaseca, dos horas más o menos. Aparte, en una cacerola, se hace un ahogado compuesto de manteca, un poquito de ajo, regular cebolla picada, un

poquito de pimienta, ají colorado y comino molido. Una vez que esté listo este aderezo, se le agrega la carne con el caldo en regular proporción, se le deja dar un hervor, luego se le agrega la papaseca, se deja hervir por espacio de una hora más o menos, moviéndolo de rato en rato; seguidamente se le echa un poco de vino, y cuando esté espesando se le echa el maní molido y unas cuantas rosquitas de manteca molidas que sean de buena calidad; se sigue moviendo y cuando ya esté cocida la papaseca, se saca del fuego y se sirve.

CUYES CON MANI

Se pelan los cuyes con agua caliente y se parten formando cuatro presas, después de bien lavadas; se les echa un poco de sal molida y se ponen unos sobre otros, mientras se prepara el ahogado. Este consta de manteca, ají colorado molido, ajos y mucha cebolla picada; se agrega un poco de agua y las presas de los cuyes, fritos separadamente; unas papas enteras sancochadas y maní tostado molido. Con pocos minutos de hervor a un fuego moderado, queda en estado de servirse.

PEJERREYES ARREBOZADOS

Se pone al fuego una cacerola con agua, y cuando comienza a hervir ésta, se coloca una parrilla o un linón ralo en la boca; los pejerreyes ya escamados y abiertos se ponen encima, de modo que la parte interior reciba el vapor, y así se consigue desprender con facilidad la espina dorsal; pero hay que tener mucho cuidado para que no se lleguen a cocinar los pejerreyes. Otros prefieren quitar las espinas resfregándolos con un linón sutil.

Hecha esta operación, se prepara huevo batido con un poquito de sal y harina de trigo, en cuyo caldo espeso se van zambullendo los pejerreyes y echándolos a freir en bastante manteca bien caliente. Después de servidos, se les echa por encima un picado de perejil y huevo duro.

CEBICHE DE CALAMAR

Ingredientes: (Para 6 a 8 personas): Calamar de regular pedazo, 4 ajos grandes, 4 limones, una cucharada de ají molido (amarillo), sal y pimienta; 2 cebollas, 5 cebollitas chinas, 2 naranjas algo agrias y ají fresco entero.

Preparación: El calamar se coloca sobre una mesa, después se lava y corta en pedazos menudos y se pone a cocinar en agua con sal. Cuando está listo se vierte caliente sobre el siguiente picadillo. En una vasija de loza se coloca las cebollas cortadas menudas, los ajos molidos, el ají molido, el ají verde entero cortado

en menudos, el jugo de los limones y de las naranjas agrias, sal y pimienta al gusto; encima se vierte el calamar cocido caliente y bien escurrido; se tapa dos horas y queda listo. Si el calamar es grandecito se pone a cocinar con un corcho bien lavado y cuando está cocido se saca éste. Si le falta ácido se le agrega uno o dos limones más.

CALAMAR FRITO

Se cocina en agua con sal, de un día para otro el calamar como para preparar cebiche, pero cortándolo en pedazos más grandecitos; y luego que esté cocinado, al día siguiente, se corta en trocitos menudos como para lomo saltado, que se fríe en sartén con aceite caliente echando las respectivas especerías: pimienta, ajo, perejil, cebollas picadas también como para lomo y finalmente esparciendo ají no moto.

CEBICHE DE CORVINA

Componentes: Un kilo de corvina, 2 cebollas grandes, 3 limones grandecitos, 2 naranjas agrias, una cucharada de ají verde molido, un ají verde picado; camotes, choclos, lechuga; sal, pimienta.

Las cebollas se pelan y cortan en finas láminas, se ponen a remojar en agua con bastante sal durante 15 minutos, se escurren y se enjuagan en varias aguas. Limpiar la corvina, sacando la piel y las espinas, cortar en trozos chicos que se ponen en un tazón. Rociar con el jugo de limones y dejar en reposo más o menos 30 minutos.

Escurrir y poner nuevamente en el tazón, añadir el jugo de las naranjas agrias con sal, pimienta, el ají molido. Dejar en salmuera 30 minutos más. Vaciar sobre una fuente mezclando las cebollas, el ají verde finamente picado más o menos 10 minutos antes de servir.

Adornar con las hojas de lechugas, choclos y camotes sancochados y unos ramitos de perejil sostenidos con unas rodajas de ají verde. Exquisito plato.

PICANTE LIMEÑO

Sancochar en agua y sal un kilo y cuarto de papas; una vez frías, pelar y cortar en rebanadas gruesas.

Aparte en poco aceite, se fríe ají amarillo molido, una cebolla grande muy picada; agregar cuando el frito esté listo 4 tomates grandes asados y pasados por tamiz; una taza de queso rallado, una yema de huevo batido y una cucharada de mantequilla; mezclar bien y cubrir las papas.

PICANTE DE MONDONGO

Ingredientes: 1/2 taza de mantequilla, 1 kilo de mondongo, una cebolla grande finamente picada, una cucharada de ajos molidos, 10 ajíes frescos, un pan remojado en leche, una taza de leche evaporada, 4 cucharadas de queso rallado; papas sancochadas, huevo duro y aceitunas.

Preparación: Se sancocha el mondongo; ya tierno se pasa por la máquina de moler carne. En mantequilla se fríe la cebolla, los ajos, el ají previamente limpio, despepitado y licuado; cuando el aderezo esté cocido, se le añade el pan licuado y la leche; luego, el mondongo y se deja hervir 5 minutos más o menos. Y para servir se echa el parmesano.

Se acompaña de papas, aceitunas y huevo duro.

MONDONGO ITALIANO

Después de preparados y limpios, cocinar el mondongo, con cebollas, zanahorias, perejil, laurel, albahaca y clavo. Añadir pimentón y sal, y finalmente, cantidad suficiente de agua.

Cuando estén cocidos, escurrir. Luego, se cortan en trozos gruesos (el doble de lo corriente) y se rebozan con manteca de cerdo derretida y a la que se habrá añadido perejil, cebolletas, ajo finamente picado, sal y pimienta.

Servir con una salsa picante.

MONDONGO CON LEGUMBRES

Ingredientes: 1/2 kilo de mondongo, 3 ch. de manteca, 1 cebolla picada en cuadraditos, 2 lonjas de tocino cortadas en dados, cantidad necesaria de harina, cantidad necesaria de caldo. 1 ch. de extracto de tomates, 1 ch. de perejil picadito bien fino, 1 diente de ajo picado y 1 lata de arverjas.

Procedimiento: El mondongo previamente cocido se corta en cuadraditos y se coloca en una cacerola junto con la manteca y la cebolla, se le añade el tocino, se espolvorea con un poco de harina y se cubre con caldo.

Puesto al fuego se deja cocinar durante 30 minutos, añadiéndole las arverjitas unos minutos antes de sacarlo, lo mismo que el extracto de tomate y el perejil picado finito.

Mezclar bien y servirlo acompañado de arroz blanco bien graneado. Da para seis personas.

PESCADO "A LO MINISTRO"

Ingredientes: 1/4 de taza de mantequilla corriente; 3/4 de kilo de pescado blanco; jugo de limón; sal y pimienta; harina; 3 huevos; 1/4 de kilo de tomate; una cebolla picada; 100 gramos de

nueces molidas; 4 cucharadas de parmesano; 1 pimiento grande; 1 taza de leche evaporada; 1 cucharadita de ajos molidos.

Preparación: Se corta el pescado en trozos; se sazonan con limón, sal y pimienta, pasándose por harina y huevo ligeramente batido; se fríen en aceite rápidamente.

Aparte en mantequilla se fríe, la cebolla con los ajos, el tomate; se le añade las nueces molidas, el queso, los pimientos picados, leche y se deja dar un hervor. Se engrasa un pyrex y se acomoda una capa de pescado; encima va la salsa y así sucesivamente hasta terminar. Se pone al horno por unos minutos a gratinar.

PESCADO ENTOMATADO

Ingredientes: (Para 8 personas): 1/2 taza de mantequilla de freir, 1 y 1/2 kilo de pescado, harina, 3 tazas de cebollas cortadas en rajas, 2 tazas de tomates cortados en rajas, 1/2 taza de perejil picado, 2 dientes de ajos, sal y pimienta, 1/2 taza de vino blanco (tipo sauternes, mejor).

Preparación: En una cacerola poner la mitad de la mantequilla a calentar; dorar la cebolla, añadir el tomate, los ajos, perejil, sal y pimienta; dejar cocer adicionando un poco de agua, hasta que la cebolla esté cocida.

En una sartén poner el resto de la mantequilla y freir los trozos de pescado y el vino, dejando cocer unos minutos.

TORTILLA DE MERLUZA

Ingredientes: (para 6 u 8 personas): 1 taza de merluza, sancochada, 2 tazas de papas fritas cortadas muy fino, 6 huevos, 1 cebolla mediana, picada; 1/2 limón, 6 cucharadas de leche, sal y pimienta; 2 cucharaditas de perejil picado, y 4 cucharadas de queso parmesano, rallado.

Preparación: Se une la merluza con la cebolla, sal, pimienta, perejil y culantro. En una sartén, aparte, con aceite tibio, se coloca una camada de papas, luego la merluza sancochada y desmenuzada con su aderezo. Después, otra capa de papas fritas y, por último, los huevos batidos con el queso parmesano, la leche y la sal. Dejar freir a fuego lento. Cuando está cocido, se da vuelta ayudada con un plato y se pone a cocinar el otro lado. Un plato sabroso y nutritivo.

Se sirve con limón en rajas.

MILANESA DE MERLUZA

Ingredientes: (Para 6 u 8 personas): 1 kilo de merluza, 8 huevos, 2 tazas de pan rallado, ajos, sal, pimienta, jugo de limón, y, aceite para freir.

Preparación: Se filetea la merluza y se corta en trozos. Se condimenta ligeramente con ajo molido, sal, pimienta y jugo de limón. Cada trozo se pasa por pan rallado, dejándolo bien apanado, luego por huevo batido y nuevamente por pan. Se fríe en aceite caliente y se acompaña con cualquier salsa o guarnición de verduras. Y un plato exquisito.

PEJERREYES FRITOS

Esta f itura se hace con los pejerreyes desespinados o no; pero en amoos casos se apana con galleta molida, junto con un poco de sal, y se van echando en la manteca hirviendo.

Siempre que hay que freir con presteza, como en este caso, se mantiene el fuego vivo con cañas, como lo hacen nuestras cocineras, o en cocina económica de coke; pues ni el carbón de palo ni la leña son combustibles apropiados.

PESCADO CON YUYO

Se pone a remojar el yuyo o cochayuyo, y después de bien lavado, se corta en pequeñas porciones y se echa en un ahogado de manteca, ajo molido, cebolla, sal, pimienta y un ají mirasol seco tostado; a continuación se vierte un poco de agua, que cuando está hirviendo, recibe los trozos de pescado, bien escamados y limpios.

Acostúmbrase preparar así el pescado, en la cuaresma; es de difícil digestión y provoca mucha sed.

PESCADO APANADO EN SALSA

Para esta preparación se elige un pescado poco espinoso, como la corvina, el lenguado, el robalo, etc. Se apana y se fríe; la sartén se pone después de lado para que se asiente la galleta que se haya quemado; se traslada esa manteca a una cacerola, y en ella se prepara un ahogado con pimienta, tomates y cebolla rebanada en gran cantidad; se agrega un poquito de agua, se echan los trozos de pescado frito, dándoles una vuelta con la cuchara y se le deja dar un ligero hervor.

OLLUQUITO CON CHARQUI

Los ollucos se sancochan en agua, y el charqui se tuesta para luego remojarlo en un poco de agua, dos horas por lo menos; una vez que se ha sacado del agua, se chanca para después deshilacharlo menudamente.

En una cacerola se hace un ahogado con bastante manteca, ajo molido, bastante cebolla, ají colorado y un poquito de sal.

Cuando todo esto empieza a dorar, se echa el charqui y un poquito de agua, revolviendo todo el conjunto hasta que quede seco; es aquí cuando se echa el olluco picadito; se revuelve todo una vez más, se saca del fuego y se sirve.

PIERNA DE CARNERO A LA PERUANA

Acostúmbrase poner a cocer la pierna de carnero, una vez que se le ha embutido ajos enteros, en agua hirviendo que contenga lo siguiente: sal, achiote y comino molido, pimienta entera y una rama de yerbabuena. La cantidad de agua debe ser tal, que con una ebullición lenta de dos horas deba consumirse casi por completo; entonces se saca la pierna de la olla, se limpia bien exteriormente y se le pone a dorar en una sartén con un poco de manteca.

Preparada así la pierna de carnero, tiene un sabor agradable y muy semejante al del jamón fresco.

PALOMITAS ASADAS

Después de pelar y lavar bien las palomitas, se echan, así enteras, en un ahogado de manteca, ajo molido y cebolla picada; cuando se han dorado bien, se les agrega un poco de vinagre y se ponen a un calor suave hasta que queden completamente secas.

PIMIENTOS RELLENOS

Se tuestan primeramente los pimientos para pelarlos, y después de despepitados sin partirlos, se ponen en vinagre con sal. Se prepara separadamente un picadillo de carne molida con sal, pimienta, cominos, cebolla y perejil; se amasa con huevo batido y se rellenan los pimientos, que se sancocharán después en muy corta cantidad de agua.

COCHAYUYO

Se lava el cochayuyo (que es un yerba del mar llamada "luche" por algunos) repetidas veces en agua clara, a fin de despojarlo de la arena y pedacitos de piedra que tienen adheridos; se seca con un paño y se fríe en una sartén con manteca, sal, cebollas, ajos y ají amarillo. Se echa por último, un poco de agua y se pone a cocer a fuego lento junto con alverjitas y papas picadas; y cuando está cocido esto y se ha consumido algo el agua, se agregan camarones y queso fresco a pedacitos.

GARBANZOS CON ACELGAS

Se ponen a remojar los garbanzos el día anterior, con un pedazo de sal; se sacan de esa agua y se hacen cocer en agua clara hasta que estén bien blandos. En una sartén, por separado, se hace un ahogado con manteca, sal, ajo, cebolla y bastante acelga cocida y molida; se vierte todo esto sobre la olla en que se habrán machucado los garbanzos, y cuando haya dado un hervor, se retira.

CONCHAS SALTADAS

Las conchas más usadas para preparar este plato, son las de abanico; se separan de su concha y se lavan bien. En seguida se ponen en un plato con un poquito de vinagre, sal, ají amarillo y ajo molido; después de una hora se echan en una sartén que contenga manteca hirviendo, donde se les da vuelta hasta que, evaporado el vinagre, dé lugar a que se frían.

ARRIMADO DE COL

Ingredientes: 2 cucharadas de mantequilla corriente, una col mediana, 1/2 kilo de carne, una cucharadita y media de ajos molidos, una cebolla; sal y pimienta; ají molido al gusto, orégano, una cucharada de vinagre, 8 aceitunas.

Preparación: En una olla se calienta la mantequilla y se dora la cebolla picada, los ajos, el ají y orégano. Luego la carne en trocitos, se le añade un poco de agua para que termine de cocer; se sazona, y se agrega la col cortada a lo largo; se deja hervir unos minutos y ya para servir el vinagre y las aceitunas.

HIGADO AL VINO TINTO

Ingredientes: 1/2 kilo de hígado, 1/4 de cebollas cortadas en rajas, 3 cucharas de tocino picado, una cuchara de harina, un vaso de vino tinto, 1/4 de taza de salsa de tomate, un ramito compuesto, vinagre, ajo; sal, pimienta, perejil picado, mantequilla.

Preparación: Cortar el hígado en trocitos chicos antes de freir con tres cucharas de mantequilla, unas gotas de aceite, sal y pimienta. Retirar el hígado y añadir a la sartén, el tocino y las cebollas. Dorar en ambos lados, rociar con la harina, mover con una cuchara de madera hasta que se tueste. Vaciar el vino tinto, unas gotas de vinagre, 1/2 cucharadita de ajo molido, la salsa de tomate diluída con una taza de agua caliente y el ramito compuesto. Cocinar a fuego lento durante diez minutos.

Añadir el hígado y cocinar unos minutos más. Retirar el ramito compuesto y vaciar sobre una fuente. Rociar con perejil picado.

RIÑONCITOS AL VINO

Ingredientes: 5 cucharadas de mantequilla, 2 riñones de ternera, una cebolla; sal, pimienta, ajos; 2 cucharadas de perejil picado, un vaso de vino blanco seco y harina de trigo para espesar.

Preparación: Se lavan bien los riñones en agua con sal; se les saca la tela que los cubre y la grasa; luego, se corta en rodajas finas, se ponen a remojar 1/2 hora en vinagre, se derrite la mitad de mantequilla con un poco de aceite, se escurren los riñones y se vierte encima de mantequilla, se dejan reposar 2 minutos, luego se retiran y se ponen a escurrir en una coladera, con la otra parte de mantequilla y aceite se forma un aderezo con la cebolla picada y los ajos molidos, se le incorporan los riñoncitos, se sazona con sal, pimienta, el vino y el perejil; se deja hervir por unos minutos más.

Si fuera necesario, se espesa la salsa con un poco de harina; se acompaña con costrones de pan frito y puré de papas.

QUINUA CON CAMARONES

Se diferencia de la quinua atamalada en que se echa en el ahogado, camarones frescos, sancochados y sin cáscara; no lleva pescado de ninguna clase, y la quinua queda algo más que suelta.

COSTILLAS APANADAS

Se preparan las costillas de carnero, envolviéndolas en galleta molida con sal, y echándolas a freir en manteca bien caliente.

Las costillas arrebozadas no se diferencian en nada a los bistés del mismo nombre.

LENTEJAS CON MANTEQUILLA

Se cuecen las lentejas en agua sin sal y se sacan escurridas para aderezarlas con cebolla picada, sal y mantequilla; se agrega al fin un poquito de agua y papas sancochadas partidas.

RIÑONES SALTADOS

Póngase a freir en una sartén, el riñón cortado a pedacitos, con manteca, sal, cebolla, tomate, pimienta molida y jugo de naranja agria; cuando se ha consumido y dorado, se retira del fuego y se sirve. Puede también echársele ají mirasol recientemente molido.

TAMALES ESPECIALES

Se remoja maíz pelado de un día para otro, se le quitan los piquitos y en un batán se muele bien. Aparte se hace un aderezo compuesto de ají colorado molido, achiote, un poquito de comino y sal al gusto. En este aderezo se echa la carne de chancho hasta que se curta un buen rato, procurando que todo este conjunto quede como una salsa espesa, pues hay que tener en cuenta que de la carne de chancho brota manteca. Después de un rato se separa la carne del aderezo, poniéndola, mientras tanto, en una vasija. Seguidamente se mezcla la salsa con la masa de maíz, debiendo tener esta unión una consistencia algo sólida. Después en hojas de plátano se pondrán porciones de esta masa proporcionalmente, según los tamales que se quiera hacer y en cada una se pondrá interiormente y en distintos sitios: aceitunas negras, maní sancochado, pedazos de huevo duro y trozos de la carne de chancho. Se envuelven graciosamente en paquetillos, según la tradición, y se amarran con tiritas de totora y se ponen a sancochar por lo menos una hora en un recipiente grande con suficiente agua con sal. De esta manera quedan listos los tamales típicamente limeños.

LENGUA EN SALSA

Se sancocha lengua de vaca o de carnero, y después de bien cocida, se echa en un ahogado de manteca, ajo molido, pimienta, cebolla y tomates picados; se le espolvorea un poquito de orégano, y cuando todo está espeso, se vierte un poquito de vinagre. Sírvase en la fuente con unas papas sancochadas.

LENGUA CON SALSA Y VERDURAS

Tajadas de lengua, salsa de tomate, 1/2 taza de aceite, una cebolla, 2 tomates, 1/2 vaso de vino, sal, pimienta, 2 hojas de laurel, papas y zanahorias hervidas.

Preparar la salsa de tomate con los ingredientes indicados y colocar en ella las tajadas de lengua dejándolas hervir un momentito.

HUEVOS REVUELTOS

Se pica carne de vaca sancochada y salchicha, echándolo todo a freir en manteca con un poco de pimienta y cebolla menuda; se pone encima unos huevos batidos y se revuelve todo para que no se pegue al fondo y se cocine el huevo; se sirve por último en una fuente.

ESPINACAS CON HUEVO

Sancochar en agua 10 atados de espinacas; escurrir cuando estén sancochadas. En la sartén poner un poco de aceite de cocina y freir una cebolla y dos ajos picados; sazonar con sal y pimienta, reahogar unos minutos y poner en una fuente de horno engrasada, hacer unos seis hoyos poniendo un pedacito de queso mantecoso y encima un huevo crudo. Llevar al horno fuerte hasta que el huevo esté cocido.

HUEVOS AL HORNO CON ESPINACA

Plato de alto valor nutritivo y fino. Se prepara del siguiente modo: Se cuecen las espinacas bien lavadas; se escurren y se fríen con mantequilla o aceite. Se pican muy fino las espinacas y se sazonan con sal y pimienta. En una fuente de horno untada con manteca se echan las espinacas colocando encima pedacitos de mantequilla y cascando los huevos encima. Se deja en horno hasta que las claras de los huevos se pongan duras.

Se pueden servir con papitas fritas o con pan tostado.

ACELGAS CON HUEVO

Sancochar cinco atados de acelgas con agua y sal. Se escurren bien una vez que estén bien sancochadas y se pican menudos. Freir en dos cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, echar las acelgas, sal y pimienta. Adornar con huevos duros partidos por mitad a lo largo y rajas de pan frito.

VERDURAS CON HUEVO

Sancochar en agua y sal un cuarto de vainitas, 5 zanahorias picadas y 1/2 kilo de alverjas y ponerlas en una fuente de horno con un poco de aceite. Aparte, batir ligeramente 5 huevos, ponerlos en una cacerola con una taza de leche, sal, pimienta, y una cucharada de mantequilla. Dejar cocinar a fuego lento moviendo hasta que los huevos cocinen pero quedando blandos. Verter sobre las verduras y llevar a horno suave por unos 10 minutos.

JAMON CON HUEVO

El jamón salado y cocido se corta en pedacitos, se fríe en poca manteca, con pimienta molida, echando después huevo batido que se revuelve bien con el jamón. Como el jamón es salado se le echará al huevo muy poca sal.

RAVIOLES

300 gramos de harina, dos yemas y una clara de huevo, poca agua y sal. Se amasa todo esto hasta que la pasta esté regularmente blanda y se extiende con botella, pues el palote no resulta. Prepárese un relleno compuesto de espinacas cocidas, dos sesos de cordero machacado y un trozo de tocino fino bien picado, mézclese todo con sal, pimienta, queso parmesano rallado y huevo batido; extiéndase esta preparación sobre la pasta estirada, colóquese encima otra capa de la pasta y córtese los ravioles con la ruedita; déjense reposar de un día al otro, o bien si se quiere, una hora antes de servirlos. Hágase hervir en agua con sal durante 30 minutos y sírvanse escurriéndoles el agua.

En una cacerola que contendrá dos cucharadas de aceite fino, dórese medio kilo de carne de lomo de vaca, agréguesele dos cebollas picadas, un puñado de perejil, 200 gramos de tocino flaco, picado, 100 gramos de hongos secos, también remojados y picados, y especias; antes que la cebolla se queme, échese un vaso de agua y otro de vino seco, y cuando ha hervido un rato se le agregan seis tomates bien despojados de la película y semillas y muy picaditos, tápese bien todo y cocínese una hora a fuego lento; si se hubiere consumido mucho, agréguesele un poco de caldo.

Después se colocan los ravioles en una fuente, encima una cantidad de jugo y otra de queso parmesano rallado, y así hasta que sea suficiente; la última capa será de queso.

TORTILLA DE VERDURAS

Sancochar dos zanahorias, 1/4 de kilo de vainitas y 1/4 de kilo de alverjas. Picar las zanahorias y las vainitas, sazonándolas con sal y pimienta, agregando una cebolla picada en tiritas finas. Incorporarle 6 yemas de huevos y las claras a nieve. Cuando el aceite de la sartén esté bien caliente echar lo preparado. Dorar dando vuelta por el otro lado.

TORTILLA DE VAINITAS

Sancochar en agua con sal, 3/4 de kilo de vainitas, y cuando estén cocidas escurrir y picar bien. Cortar muy menudita una cebolla y unir a las vainitas. Sazonar con sal y pimienta. Echarle luego 6 yemas de huevo y las claras a nieve. Echar después en la sartén cuando el aceite esté bien caliente y dorar dando vuelta por el otro lado.

TORTILLA DE CEBOLLA

Cortar dos cebollas blancas en rodajas muy finas. Poner en la sartén una taza de aceite y echar la cebolla; dejarla cocinar

unos minutos. Vaciar en una vasija y dejar enfriar, agregarle 5 yemas de huevo, sal y pimienta, 1/2 taza de miga de pan remojada en leche, exprimida y molida; mezclar todo, agregándole las claras a nieve (de los huevos). Poner aceite en la sartén y cuando esté caliente vaciar lo preparado y dejar dorar dando vueltas por el otro lado para que no se pegue.

TORTILLA DE LECHUGA

Cortar cuatro lechugas, en tiritas finas. Lavarlas bien y escurrir. Poner un poquito de aceite en la sartén y echar las lechugas, y cuando estén cocidas escurrirlas bien el agua. Batir aparte 5 yemas de huevo con media t 'a de miga de pan remojado en sal y pimienta. Echar en este batido la lechuga y las claras a nieve (del huevo). Mezclar todo bien y vaciar en la sartén que esté con el aceite caliente. Dejar dorar dando vueltas. Y sacar cuando ya esté suficientemente dorado.

TORTILLA DE HUEVO

Se prepara en forma parecida que las anteriores, con la diferencia de que se hace a base de huevo, entrando como ingredientes de sazón cebollas picadas menuditas y tomate pelado y sacada las semillas, igualmente picados, después sal y pimienta.

TORTILLA A LA CRIOLLA

Hágase un picadillo de cebolla, tomate, sal y pimienta molida. Después se baten separadamente los huevos que han de servir para su preparación. En vez de espesar el conjunto con harina se le echa pan remojado. Después se fríe el preparado en una sartén con regular cantidad de manteca bien caliente. (Si no hay manteca se puede utilizar aceite, siendo preferible el vegetal).

Cuando se observe que ya está dorado por un lado, voltear por el otro lado, hasta que así esté listo.

PATO EN JERREGUE

Se pelan nueces y almendras, echándolas en un pocillo de agua hirviendo para que remojen y pueda desprenderse con facilidad la telita que la cubre; muélense después en un mortero con unos granos de maní tostado, sal y pimienta. Sancóchense las presas del pato en muy poca agua; de allí se sacan y ponen en una cacerola, con la grasa que se recoje de encima del caldo, un poquito de cebolla picada y también poca manteca; cuando se han dorado, se les echa encima un poco de caldo y el molido que se tiene preparado; cuando ha espesado un poco la salsa, queda el potaje listo.

Las personas aficionadas a los picantes, prescinden de las nueces y almendras, formando el espeso con maní, ají colorado molido, cebolla, pimienta de Castilla y de chapa, sal y orégano.

COSTILLAS A LA PARRILLA

Se separan una a una las costillas de carnero, que se aplanan un poco, y luego se echan a freir en una sartén con un poquito de sal y pimienta molida. También pueden asarse en parrilla, untándoles un poquito de manteca para que no se resequen.

JAMON ENTOMATADO

Se parte el jamón salado en rajas delgadas y de tamaño regular, y se echan a freir enseguida en un ahogado que contenga poca manteca, pimienta, ajo molido y bastantes tomates partidos a pedacitos. Se le mueve continuamente, y se sirve antes que desaparezca el jugo de los tomates.

CORVINA AL HORNO

Se escama una corvina, quitando las agallas de la cabeza; se abre en seguida y se lava, sacando con mucho cuidado la espina dorsal. Se le espolvorea interiormente un poco de sal, algo de pimienta y también se unta con mantequilla fresca; se cubre nuevamente y se coloca en una lata algo honda, para ponerla en un horno no muy caliente. De allí se saca y se pasa a una fuente, adornándola por encima con perejil y huevo duro picado muy menudito.

HUEVOS RELLENOS A LA CHICLAYANA

Póngase los huevos en una cacerola y viértase agua hasta cubrirlos, colóquese ésta al fuego y déjese que hierva por espacio de diez minutos, retírese, y póngase los huevos inmediatamente en agua fría. Una vez los huevos fríos, se pelan y se cortan en dos, separando las yemas, las que se machucan bien y se les agrega un picadillo muy menudito de carne ya cocida, cebolla, ají molido y perejil.

Con esta mezcla se rellenan las claras, procurando con el relleno dar la forma de la otra mitad, y en consecuencia la apariencia del huevo completo. Envuélvase cada huevo relleno en huevo batido con sal y pimienta, y fríase.

ESTOFADO DE GALLINA

Se prepara del mismo modo que el estofado a la criolla, pero se suprime la salchicha, pudiendo llevar además del ave unos pedazos de carne de vaca.

POLLO A LA BRASA

Se pela y lava el pollo, quitándole la cabeza y las patas; luego, se le extraen las vísceras o menudencias interiores, limpiándolo todo bien, pero sin abrirlo, cortándolo sólo por ambos extremos, longitudinalmente, a fin de dejar libre un conducto central para poder ensartarlo en la barra metálica en que será puesto al horno, sazonándolo antes con sal, un poquito de ajo molido y otro poquito de pimienta en polvo, unido con un poco de manteca mezclada con aceite.

Ya bajo la acción del fuego, se cuidará de hacer girar la barra lentamente, para de esta manera lograr que el pollo vaya cociéndose gradualmente, y obtener así un dorado perfecto y uniforme. Durante el horneado del pollo, se le untará de rato en rato, con un poco de margarina fina, derretida.

Cuando ya está bien cocido el pollo, se retira del horno y se corta en presas, las cuales se sirven acompañadas de papas fritas un poquito doradas. Aparte se servirá ají molido, verde o amarillo, ensalada y un poco de mostaza. Servir en canastillas da sensación de bienestar incomparable.

ESTOFADO DE POLLO

Ingredientes: (Para 6 personas): 6 presas de pollo, 3/4 de taza de aceite, una taza y media de cebollas picadas, 1/4 de taza de salsa de tomate, una cucharadita de ajos molidos, sal y pimienta, una cajita de pasas, 6 aceitunas, 3/4 de taza de Oporto o vino dulce, 1 lata de petit-pois, 6 papas amarillas cocidas.

Preparación: En una sartén freir las presas en el aceite; en esta misma grasa dorar la cebolla y los ajos, añadirle la salsa de tomate, sal y pimienta, las presas, el Oporto, pasas y aceitunas, dejar cocer a fuego lento hasta que esté cocido, se añade las arverjas. Se colocan en una fuente rodeando de pasas. Se sirve acompañado de arroz blanco bien graneadito.

AGUADITO DE POLLO

Ingredientes: 1/4 de taza de mantequilla margarina, 6 presas de pollo, 1 cebolla grande picada, 1 cucharadita de ajos molidos, 1 tomate chico, comino, sal, pimienta; 1 cucharadita de pimentón, 2 cucharadas de culantro molido; ají molido al gusto; 1/4 de kilo de alverjas, 6 papas amarillas, una taza de arroz, 7 tazas de caldo de pollo, ají verde entero, una rama de culantro.

Se hierven las presas de pollo en agua; ya cocidas se retiran. En una cacerola se pone mantequilla a calentar, luego se fríen la cebolla, los ajos, comino, pimienta, ají, tomate y las alverjas, se dejan unos minutos para añadir el caldo y cuando rompa el her-

vor, las papas, el arroz se dejan hervir por 18 minutos más o menos.

Las presas se sazonan con sal y pimienta y se doran en un poco de mantequilla, luego sé incorporan al arroz. Se sirve en plato sopero.

SOUFLE DE POLLO

Ingredientes: 1/4 taza de mantequilla margarina, 1 taza de pollo cocido, 1 cebolla picada, un ramito compuesto (1 hoja de laurel, 1 ramita de perejil), 2 tazas de leche, 4 yemas de huevo; sal, pimienta, nuez moscada, 3 cucharadas de harina, 1 diente de ajo, 2 tomates, 1 cucharada de perejil y 4 claras batidas de huevo.

Preparación: En una cacerola poner mantequilla margarina, dorar la cebolla y el ajo, unir el tomate pelado, sin semillas y picado, el ramito compuesto, la harina y la leche, revolviendo continuamente hasta que hierva, retirar y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Añadir la carne de pollo, el perejil y las yemas batiendo bien después de cada adición; y por último las claras a la nieve, mezclar suavemente.

Engrasar una fuente de hornear, vaciar la preparación y cocinar en horno de temperatura regular durante 40 minutos.

Servir inmediatamente.

POLLO AL VINO

Ingredientes: 1/2 taza de mantequilla margarina, 1 pollo tierno; sal y pimienta; 1/4 taza de cognac (coñac), 1 cebolla, 2 tomates, 1 ramito de laurel, una rama de perejil, una rama de apio, una hoja de laurel, 1/2 taza de vino blanco seco y 1/2 taza de agua.

Preparación: En la mantequilla se doran las presas y se bañan en el cognac, luego se prende fuego y se deja arder por medio minuto, luego se le incorpora la cebolla, el tomate, el ramito compuesto, el vino, agua; se deja hervir lentamente hasta que esté tierno.

Se sirve con una guarnición de papas y verduras saltadas en mantequilla.

POLLOS EN AGUARDIENTE

Para este guiso deben escogerse pollos de tres meses, pues cuando son muy tiernos carecen de casi todas sus buenas condiciones alimenticias. Se prepara primeramente un buen ahogado de manteca, sal, ajo molido, cebolla en abundancia, pimienta, orégano y un poco de vinagre; se agita bien y se pone encima los pollos que se deseen, abiertos y lavados, pero enteros; se les cubre con una rama de albahaca, otra de perejil y otra de yerbabuena, vertiendo a continuación, tantas botellas de aguardiente cuantos sean

los pollos preparados. Se tapa mal la olla, con el objeto de favorecer la evaporación del alcohol, y se mantiene a fuego lento, que dejará los pollos cocidos en poco tiempo y en una pequeña cantidad de salsa.

GUISO DE POLLO

Ingredientes: 2 cucharadas de mantequilla de freir, un pollo mediano; una zanahoria, una rama de apio, 2 clavos de olor; una hoja de laurel; 100 gramos de mantequilla de freir; 1/2 cucharadita de ají molido, 2 dientes de ajos; una copa de vino blanco; 5 rebanadas de pan remojado en 1/2 taza de leche; 4 yemas de huevo duro; 100 gramos de nueces, 100 gramos de almendras; 2 tazas de caldo de pollo; sal y pimienta; 1/2 kilo de arroz; 6 cucharadas de queso parmesano; un diente de ajo molido.

Preparación: Se parte el pollo en trozos y se cocina en agua con la zanahoria, apio, laurel, clavo. Cuando estén cocidos se escurre.

Aparte en una cacerola se derrite la mantequilla y se dora el pollo cocido, se retira y en esta misma grasa se doran los ajos, el ají, se le incorpora el pan licuado, las nueces y almendras molidas, las yemas deshechas con el tenedor y el caldo y vino, se deja cocer la salsa para unirle finalmente el pollo.

Aparte se prepara el arroz derritiendo mantequilla, dorando el ajo y añadiéndole igual cantidad de agua que de arroz lavado, sal y pimienta; ya cocido se le incorpora el parmesano.

Se sirve el guiso con el arroz.

BISTEC A LA CHORRILLANA

Ingredientes: 6 trozos de bistec, 3 cebollas, 3 tomates, 1/2 taza de ají en trocitos o tiritas, 1 cucharadita de ajos molidos, orégano, sal y pimienta, vinagre, aceite, papas sancochadas y doradas.

Preparación: Se corta la cebolla y los ajíes en tiritas, se ponen a remojar en el vinagre.

Calentar el aceite en una sartén, se añade la cebolla, ají, ajo y luego los tomates, orégeno, sal y pimienta.

En una sartén se fríen los bistecs y se sazonan. Se acompaña con papas doradas.

CHURRASCO A LA PARRILLA

Ingredientes: 1/4 de taza de mantequilla margarina, 4 churrascos (300 gramos cada uno), una cucharada de perejil, jugo de medio limón; sal y pimienta.

Preparación: Se bate la mantequilla con el perejil picado, jugo de limón, sal y pimienta. Se acomodan los churrascos sobre la plancha metálica o parrilla y se untan con la mezcla, esperando

que esté dorado por un lado para darle vuelta y cuando por este lado ya esté dorado suficientemente, está listo. Se sirve acompañado con verduras cocidas y saltadas en mantequilla o aceite si se desea así.

CUYES A LA PARRILLA

Se matan los cuyes y se les pela con agua hervida o bien caliente. Se abren y lavan interiormente, dejándolos enteros. Se les pone un rato dentro de una salsa hecha con ajo molido, sal, ají amarillo y un poco de vinagre. Después se fríen en una sartén o se asan en una parrilla con un poco de manteca.

Al servir en la fuente, se adorna alrededor con papas amarillas sancochadas y peladas.

TERNERA AL HORNO

Ingredientes: 1/4 de taza de margarina, 1 kg. de lomo de ternera, 100 gms. de tocino, 1/2 taza de vino blanco semiseco, ramitas de romero, sal y pimienta.

Preparación: Se sazona la carne con sal y pimienta, se envuelve con las lonjas de tocino, atando bien con un cordón; se distribuyen unas 4 hojas de romero debajo de la ligadura.

Se acomoda en una fuente de horno untada con mantequilla, se lleva al horno fuerte (400° F.) por 1/2 hora, luego se baña con el vino y se baja la temperatura (350° F.), se rocía de vez en cuando con su propio jugo.

Unos 10 minutos antes de la hora de cocción se retira el tocino y romero.

Una vez cocida se retira, corta en rajas que se acompañan con una guarnición de verduras saltadas con la mantequilla margarina.

COSTILLAS CON SALSA

Ingredientes: 6 costillas de chancho, un atado de cebollita china, 3 cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, medio litro de caldo, una cucharada de vinagre blanco, una cucharadita de ají molido, 2 cucharada de salsa de tomate, dos cucharadas de pickles, sal, pimienta, perejil picado.

Preparación: Poner la mantequilla en una sartén para dorar unos 10 minutos en ambos lados las costillas. Retirarlas y guardarlas en un lugar caliente. Añadir a la grasa de la cocción, las cebollitas chinas finamente picadas y doradas, antes de agregar la harina, mover con una cuchara de madera hasta que tome un color marrón claro. Vaciar poco a poco el caldo y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

Agregar entonces el vinagre, el ají molido, los pickles finamente picados, la salsa de tomate y el perejil picado. Vaciar la salsa sobre las costillas. Servir bien caliente con arroz blanco graneado.

FRITURA DE SESOS

Ingredientes: 1 seso de vaca, aceite, 3 cucharadas de cebolla, 1 cucharadita de ajos; sal, pimienta; 1 cucharada de perejil, 1 cucharadita de ají molido, 3 huevos y 2 cucharadas de pan rallado.

Preparación: Se sancocha el seso y se corta en cuadritos. En una sartén se pone el aceite y se agrega la cebolla, los ajos, ají, sal y pimienta; cuando este aderezo esté cocido se le añade el seso, se entibia la mezcla para agregarle los huevos batidos y el pan rallado.

Se une bien y se fríe en aceite hasta que doren.

GUISO DE TRIGO

Ingredientes: 1/4 de taza de mantequilla margarina, 1/2 kilo de trigo previamente cocido, 1 taza de hojas de culantro, 1/2 taza de leche evaporada; ají molido al gusto, sal y pimienta, papas sancochadas y huevos duros.

Preparación: Licuar el culantro con la leche. Derretir la mantequilla, incorporarle el trigo y el culantro licuado, añadirse el ají suficiente para que quede ligermente picante, sal y pimienta.

Cocinar por unos minutos.

Acompañar con rodajas de papa sancochada y huevos duros. Servir con arroz graneado.

CHANCHITO ENROLLADO

Se elige un chanchito de cuatro a cinco meses; se quita la piel, se abre y se lava; después se le deshuesa, para cuya operación se hace uso de un cuchillo afilado, de punta aguda, comenzando por las costillas, el lomo y acabando por las piernas y los brazuelos, sin tocar la cabeza. Se echa así entero el chanchito en una vasija que contenga vinagre con sal en corta cantidad, untándolo con ajos, pimienta molida y orégano, y así se conserva por lo menos doce horas. Luego se pelan nueces en agua caliente, se muelen junto con un poco de comino, y se unta en la parte interior del chanchito con la especería en que ha estado después de escurrido el vinagre. Por último, se enrolla, procurando remedar la forma que tenía cuando vivo, aunque carecerá de patas, y se amarra con pita dando vuelta a su alrededor; en tal estado puede introducirse al horno, o mejor ponerlo a cocer en una cacerola con dos botellas de vino blanco y un poco de agua. Se retira cuando está cocido y se saca de la salsa (que no sirve) para dejarlo enfriar.

CAMARONES EN PICANTE

Se da un ligero hervor a los camarones, en la menor cantidad de agua posible; se pelan con cuidado, separando las cabezas de las colas, y se cortan todas las patitas delgadas que de nada sirven; se lavan bien las cabezas para despojarlas de las tripas; y se hecha todo a freir en un ahogado, preparado con manteca y cebolla a rajas y en abundancia, ají y ajos molidos y queso fresco desmenuzado.

Se acostumbra comer este picante, junto con papas y choclos sancochados.

Otras personas disponen en la fuente, papas amarillas sancochadas y peladas e igual cantidad de huevos duros que se parten por mitad y se bañan con el picante que acabamos de preparar.

ESTOFADO DE CORVINA

Después de escamar la corvina, se corta en trozos proporcionados y se pone en agua con sal, luego en el fondo de una olla se pone cebollas grandes bien partidas en cuatro, formando cama, en seguida una capa de corvina y así hasta concluir. Hecho esto, se pone tomates picados, una rama de perejil y otra de orégano, ajo machacado y pimienta molida en polvo, media botella de vino y media de agua; tápese y póngase a fuego lento y quedará listo este plato.

TORREJAS DE PESCADO

Se sancocha el pescado en agua con la sal suficiente; en seguida se le quita el pellejo y las espinas, y se amasa la pulpa, bien con pimienta, bien con mantequilla salada, en ambos casos hay que revolverla con un poco de agua (una tacita) donde se ha disuelto previamente una cucharada de harina de trigo y después unos huevos batidos. Se fríen en manteca.

BISTEC MOLIDO

Desprovista la carne de su gordo y nervios, se muele bien junto con un poquito de sal y pimienta, luego se va formando bistées, aplanándolos con cuidado, y para freirlos, se bate bien uno o dos huevos en un plato hondo y se tiene en otro plato la galleta molida y cernida, mientras se calienta en la sartén. Cada bistec se toma con cuidado, se moja en el huevo, dándole una vuelta, después se pasa del mismo modo por la galleta y se echa a la sartén.

BERENJENAS A LA PARRILLA

Córtense las berenjenas en dos partes, a lo largo; espolvoreándoles, entonces, un poco de pimienta y sal, dejándolas luego que se mojen en aceite, durante una media hora, para después freirlas a la parrilla, varios minutos de cada lado, avivando mucho el fuego, y rociándolas con aceite para que no se quemen. Una vez que han dorado, se ponen en una fuente y se llevan a la mesa.

BISTEC EN SALSA VERDE

Se fríe el bistec, como para hacerlo a la parrilla, pero la salsa se prepara de un modo especial. Se muele perejil con un pedacito de pan duro o galleta y se deslíe en un mortero con un poco de agua; y un ahogado compuesto de ajos, cebollas, pimienta y sal; se ponen los bistées a la vez que el caldo del perejil molido. Esta clase de bistec se come con papa sancochada; algunos agregan ají molido a la salsa.

PATASCA

Se sancocha patas de vaca con un pedazo de mondongo, en agua con sal y yerbabuena. En una cacerola se prepara un ahogado con manteca, tomates, pimienta, ají amarillo, orégano y cebolla picada. Se echa encima un poco del caldo de las patas y después éstas a pedacitos, con el mondongo, un poco de mote, vinagre, rabos de cebolla bien picados y papas sancochadas. Pasados pocos instantes se retira del fuego y se sirve, procurando dejarlo con caldo.

SECO DE CABRITO O CORDERO AL USO DEL NORTE

Puesta la olla al fuego, se hace un ahogado con manteca, cebollas picadas, ajos, sal, un poco de ají, comino y culantro molido, en seguida se echan los trozos de carne que se hacen dorar un poco en el ahogado, luego se hecha a voluntad chicha de jora o vinagre, o si no limón y un poco de agua para que se cocine la carne, luego se le echan las papas peladas y partidas en cuatro y se deja que se cocine a fuego lento.

BERENJENAS RELLENAS

Dividirlas en dos partes, a lo largo, y covarles un poco la parte interior; luego, preparar una mezcla en la forma siguiente: picar bien la pulpa sacada de las berenjenas, agregándoles perejil, ajo, cebolla y hongos, todo esto cortado menudito; freir bien toda la mezcla en una sartén con manteca o aceite, y una vez lista, re-

llenar con ella, la parte covada en la cara interior de las tapas de la berenjena, y espolvorearles encima, sal, pimienta y pan rallado. Por último, rociarles un poquito de aceite y ponerlas en el horno durante un cuarto de hora.

TORREJAS DE CAMARONES

Se sancochan ligeramente los camarones y se pelan las colas sin desprenderlas del cuerpo, al que se quita el carapacho o túnica que lo envuelve, y quitan las cabecitas con las uñas. Para hacer la fritura se prepara huevo bien batido, con un poquito de harina de trigo, cebolla picada y sal; allí se echan los camarones, y con una cuchara grande de sopa se sacan uno a uno con un poco de masa, para ponerlos en la manteca hirviendo.

MACARRONES A LA CRIOLLA

En una olla grande se hace una salsa o aderezo, compuesto de: cebolla picadita, regular cantidad de tomates, dos dientes de jo molidos, un poquito de pimienta molida, otro de orégano y sal al gusto. Se espera que reahogue un cuarto de hora para enseguida echarle hongos molidos y trozos pequeños de carne de vaca, removiendo bien para evitar que vaya a quemarse la salsa. Cuando se vea que ha reahogado, se le echa suficiente agua y se deja que hierva hasta que haya cocido la carne; seguidamente se le echará arvejitas, para luego agregarle los fideos de canuto, chicos, a un fuego moderado, con el fin de que los fideos no se deshagan y queden enteritos. Una vez que los fideos se hayan cocido ligeramente, se retira la olla del fuego, se deja reposar unos minutos, luego se sirve.

La salsa debe quedar algo suelta, esto es importantísimo para que este plato quede suculentamente exquisito.

A cada plato se le espolvorea queso rallado.

CARNE ASADA

Ingredientes: (Para 6 personas): 600 gramos de tajo redondo de ternera bien tierna y blanca, 100 gramos de tela de tocino, 50 gramos de manteca de chancho, una cebolla, una zanahoria, 200 gramos de tomate, un medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel y un ramito de tomillo.

La carne una vez limpia de nervios, se sazona con sal, envolviéndola con tela de tocino y se coloca en una cacerola, agregando la cebolla y la zanahoria, todo cortado a trocitos; añádase la manteca y se pone al fuego. Cuando haya tomado color se agrega el vino blanco, los tomates cortados a trozos, el laurel y tomillo, y se tapa la cacerola, cocinando a fuego lento por espacio de tres horas. Se saca entonces la carne y pasados diez minutos se corta

a rodajas, colocándola en una fuente. La salsa se pasa por un colador y desgrasada se echa encima de la carne. Y está listo el asado para servir.

CHONCHOLI

Se lavan bien las tripas de vaca o de carnero; se cortan en trozos y se echan en vinagre con un poco de sal, comino y ajo. Después se sacan y se ponen a la parrilla para que se asen como los anticuchos, con manteca untada y ají.

HUMITAS DE CHOCLO

Se prepara un ahogado con manteca, sal, cebolla y un poco de perejil; se retira la sartén del fuego, y se mezcla el ahogado con choclo que se ha rallado antes, pero de modo que se unan bien. En panquitas del mismo choclo se acomodan pedazos de esta masa, que se envuelve con cuidado y se amarran con tiritas de panca o de totora; estos ataditos se echan en agua hirviendo con un poco de sal, cuidando de cruzar la olla con unas cañitas para que las humitas no toquen el fondo. En poco rato estarán cocidas.

CHICHAS

CHICHA DE JORA

Se pone al fuego media lata de agua (10 litros) y cuando comienza a hervir se le echa la jora (Un kilo) poco a poco y calmadamente y sin dejar de mover, a fin de que no se formen pelotas, ni se asiente en el fondo, ni se queme. Una vez que haya hervido por lo menos dos horas, se cuela en un tocuyo ralo, después se vuelve a colar en otro tocuyo más tupido para que no salga muy espesa y harinosa, y se deja enfriar hasta el siguiente día. Al otro día, ya en la botija de barro, o en un recipiente de vidrio, se pone la chancaca al fondo y se echa encima la chicha, se tapa bien y se deja ahí por lo menos dos días, si es invierno, y un día si es verano. Al cabo de este tiempo se verá que la chicha comienza a fermentar, entonces se mueve bien para que quede pareja.

Conviene saber que cuando se mueve la chicha, cuando ya ha fermentado, ésta se sube por efecto de la fermentación, lo que se evitaría sacando un poco para echarla en otra vasija, pues así ya no se derramaría. Es bueno saber también que nunca debe usarse vasijas de metal para la fermentación de chichas. Por último, para mover la chicha debe utilizarse un cucharón grande de palo.

Para hacer mayor o menor cantidad de chicha, calcúlese la proporción de agua y jora, de acuerdo con esta receta.

CHICHA MORADA

Se desgrana maíz morado y se pone a hervir con sus corontas, clavo de comer, cáscara de piña y un pedazo de canela; se cuela bien y se deja enfriar. En el momento se le echan rajitas de piña, cerezas y un polvito de canela, con el azúcar calculada al gusto. Se toma en el acto, pero algunos prefieren reservarla para el siguiente día, en que se siente un ligero sabor vinoso, debido a la fermentación.

CHICHA DE MANI

Se pela y muele el maní, haciéndolo hervir después con un poco de chancaca y clavo de comer, se cuela, enfría y embotija, y en dos días estará lista. Por lo grasosa y dulce no se toma nunca esta chicha sola, sino mezclada con la de jora o de garbanzos, espolvoreándole un poquito de canela fina.

CHICHA DE GARBANZOS

Se ponen a remojar garbanzos por 48 horas; luego se muelen y se cocinan con un poco de ajonjolí y clavo de comer; se cuela, exprimiendo bien la tela en que se pase. Cuando se ha enfriado el líquido se pone en una botija o cualquier otro depósito de barro con un poco de chancaca raspada; se mueve con una caña dos veces por día, y en cinco o seis días estará en estado de beberse.

CHICHA DE UVA

Se exprimen las uvas, se cuelan, se agrega un poquito de azúcar y agua tibia; después se deja fermentar. Es una bebida muy agradable, llamada en Ica "Ponche de agrás", pero que embriaga fácilmente.

CHICHA DE MASA O DE PAN

Se hierve media lata de agua con clavos de olor y canela entera y se deja enfriar. Separadamente en una botija de barro o en un recipiente de vidrio, se echa nuez moscada, un kilo de masa (que se compra en las panaderías) y el azúcar marca té. A todo esto se le echa el agua anteriormente dicha, se tapa y se deja que fermente dos días, y si es tiempo caluroso un solo día. Una vez que fermente se mueve bien para que quede pareja.

Esta chicha es muy exquisita si la masa es del llamado pan de Guatemala.

LIMONADA (DELICIOSO REFRESCO DE VERANO)

Una bebida deliciosa y sana posiblemente es el agua limonada. En una jarra de agua limpia y fría se exprime uno o dos limones medianos. Luego se echa azúcar hasta endulzarlo, lo necesario, moviendo con una cuchara; que se puede beber solo o con pequeños trozos de hielo en el vaso.

COCINA CHINA

COMIDAS DE CHIFA

CARNE DE VACA ENTOMATADA

Pártanse por mitad una buena cantidad de tomates, exprimiéndolos para sacarles el jugo y las pepas; luego, se cortan en pedazos grandes, se fríen ligeramente y se dejan escurrir. En seguida, poner una sartén con un poco de manteca al fuego y dorar unos dientes de ajo, a los que se le agrega la carne de vaca (lomo), cortada en tajaditas, la cual se saltará unos minutos hasta que se dore, añadiéndole: un poquito de sal, una cucharada de sillao, los tomates, tal como se dejaron preparados; una cucharada de azúcar, un poco de salsa de tomate y dos cucharadas de agua. Luego, activando el fuego, echar una cucharada de chuño fino disuelto en agua fría y un poco de cebollitas chinas, cortadas en tajadas. Finalmente, revuélvase la mezcla hasta que tome consistencia.

CARNE DE VACA SALTADA CON KION TIERNO (JENGIBRE)

Se toma un trozo de carne de vaca y una buena porción de kion (jengibre), se corta todo en tajaditas y se echan en una sartén con manteca, para que se frían hasta dorarse, sazonando la mezcla con un poquito de sal y otro de sillao; se activa el fuego, se le añade un poquito de agua y se deja que hierva. Después, se le echa una cucharada de chuño disuelto y un poco de cebollitas chinas, cortadas en tajadas regulares. Por último, revuélvase hasta que espese la salsa, y entonces quedará listo.

CARNE DE VACA SALTADA CON SIO CHOY (COL CHINA)

Primeramente, córtese en tajaditas un trozo de carne de vaca (lomo), sazonándola con un poquito de sal y una cucharada de si-

llao. Luego, en una sartén con un poco de manteca se fríen unos dientes de ajo, a los que se le agrega la carne ya preparada, y además, tajadas de col china (sio choy), cortadas en tiritas, un poco de mensí (salsa china) y una taza de agua. Todo esto se hace hervir apurando el fuego, hasta que se cocine la col y se consuma el agua, después de lo cual, se le eñade una cucharada de chuño fino diluído en agua, y se revuelve hasta que tome la debida consistencia.

CARNE DE VACA CON TAN FU

Póngase al fuego una sartén con un poco de manteca, fríanse unos dientes de ajo, y agréguese una porción de carne de vaca (lomo) cortada en tiritas y sazonada con un poquito de sal y una cucharada de sillao. Se salta hasta que se dore, y se echan los pancitos de tan fu, en regular proporción, añadiendo, además, unas cucharadas de mensí (salsa china) y un poquito de agua, después de lo cual, se deja un momento para que se cocine reposadamente. Acontinuación, se echa una cucharada de chuño disuelto en agua, y también, unas cabecitas de cau choy (cebollitas), cortadas en tiritas; revuélvase para que tome cuerpo, y entonces quedará listo para servirse.

SOPA DE CHOP SUEY, WOMEE

Echar fideos de huevo secos, en una olla con agua hirviendo; remover para que no se peguen, y cuando el agua vuelve a romper el hervor, poner la olla a un costado del fuego, a fin de que los fideos se cocinen a calor lento. Una vez listo, lavarlos con agua fría, colarlos, pasarlos por agua hervida, escurrirlos y ponerlos en dos soperas, en partes iguales. Preparar unos camarones, pelándolos y sacándoles la cabeza, pero no la cola; lavarlos en agua con sal y rajarlos de arriba. Partir en tajaditas: carne cruda de pollo, menudencias de ave, un poco de bambú (choc suin), col china (sio choy), lomo de chancho y hongos chinos (ton ku), previamente remojados. Echar todo esto en una olla conteniendo caldo de huesos, y añadirle: arvejitas chinas (jolan tau), sin el tronquito; extracto de gallina, manteca, la sal y los camarones. Dejar hervir bien, y luego vaciar todo esto en las dos soperas dejadas con los fideos. Adornar con trozos de gallina sancochada, pato asado, chancho asado, tiritas de cebollitas y pimienta molida.

PATO ASADO CON SALSA DE OSTION

Cortar en tajaditas el pato asado, una vez extraídos los huesos; sancochar una taza de arvejitas chinas, quitándoles antes el tronquito. Luego, en una sartén con manteca, dorar unos ajos y agregarles las tajaditas del pato, las arvejitas (jolan tau), unas

cucharadas de salsa de ostión, una de sillao, otra de extracto de gallina y la sal. Se salta un rato y se añade un poquito de agua para que hierva un poco. Finalmente, echar una cucharada de chuño diluído en agua y revolver hasta que espese la salsa.

SOPA WANTAN

Echar una docenas de fideos rellenos (wantán), en una olla con agua hirviendo; remover hasta que vuelva a hervir el agua, y entonces retirar la olla hacia un extremo del fuego, para que los fideos se cocinen a calor lento. Cuando éstos floten encima del agua, se sacan, se escurren y se ponen en una sopera. Aparte, preparar caldo de huesos en una cacerola, y agregarle: menudencias de ave, cortada en pedacitos; tajadas de lomo de chancho y arvejitas chinas (jolan tau), sin el tronquito. Se deja hervir un rato y se añade un poquito de extracto de gallina, otro de manteca y la sal. Después, vaciar todo esto encima de los fideos, y adornar con trozos de gallina sancochada, pato asado, chancho asado y tiritas de cebollitas. Espolvorearle pimienta molida y servir en tacitas.

SOPA DE MENUDENCIAS (FUCHIFU)

Picar menudito las menudencias; hacer lo mismo con un puñado de hongos chinos (ton ku), previamente remojados en agua caliente y sin los tronquitos; y de igual modo, picar regular cantidad de bambú (choc suin) y arvejitas chinas (jolan tau). Aparte, poner al fuego una olla con caldo de vaca, y agregarle las menudencias, las arvejitas, el bambú, los hongos, un poquito de sal y otro de pimienta molida. Por último, añadir una cucharada de extracto de gallina, otra de chuño disuelto, unos huevos batidos y un poquito de manteca, con lo cual quedará listo.

SOPA DE PATO CON VERDURAS Y TALLARINES

Al hervir el agua puesta en una olla, echar una cantidad de fideos de huevo, secos, remover hasta que vuelva a hervir el agua, y entonces poner la olla al costado del fuego, para que los fideos se cocinen a calor lento; luego, lavarlos con agua fría, colarlos, pasarlos por agua hervida, escurrirlos y ponerlos en una sopera. Aparte preparar caldo de huesos en una cacerola; colarlo, echarle menudencias de ave, tajadas de lomo de chancho, rebanadas de col china (sio choy) y arvejitas chinas (jolan tau), sin el tronquito. Dejar hervir un rato, añadir un poquito de extracto de gallina, otro de manteca y la sal. Después, vaciar todo encima de los fideos, echarles pimienta molida, y adornar la sopera con trozos de gallina sancochada, pato asado, chancho asado y pedazos de cebollitas.

PATO SALTADO CON KION TIERNO (JENGIBRE)

Cuando se ha terminado de limpiar el pato, se deshuesa y se corta en tajaditas, las cuales se ponen en una sartén puesta al fuego con manteca, junto con una buena cantidad de kion tierno en tajaditas, para que se frían hasta dorarse. Sazonar con una cucharada de extracto de gallina, otra de sillao y la sal, añadiendo una taza de agua y tapando pra que se cocine un rato. Luego, agregar cebollitas chinas en tiritas y una cucharada de chuño disuelto en gua fría; se revuelve bien para que tome cuerpo y entonces se saca del fuego.

PATO ASADO CON TAMARINDO (SIN HUESO)

Cortar en tajaditas el pato asado, una vez quitados los huesos. Poner al fuego una sartén con manteca y dorar unos ajos, agregándoles: un pimiento en tajaditas, cebollitas encurtidas, kion (jengibre) encurtido, un poquito de vinagre, otro de azúcar, otro de sillao y las tajaditas del pato; entonces, se salta la mezcla y luego se añade un poquito de agua y se tapa, dejando que se cocine bien. Finalmente, diluír una cucharada de chuño en agua fría, echarlo en el contenido y revolver hasta que la salsa tome consistencia.

TALLARINES SALTADOS CON GALLINA

Deshuesar la gallina y cortarla en tajaditas, dejándolas a un lado; tomar un puñado de hongos chinos (ton ku), previamente remojados en agua caliente, quitarles el tronquito y picarlos en tiritas, haciendo lo mismo con una calabacita china (sen cuá), una cabeza de apio, unas hojas de col china (sio choy), un atado de cebollitas (cau choy) y una tortilla de huevo. Aparte, echar en una olla con agua hirviendo, una cantidad de fideos de huevo, secos, dejando que se cocinen a fuego lento, y una vez listos, se pasan por agua fría y se escurren; luego, tostarlos en una sartén con manteca y ponerlos en una fuente. A continuación, poner una sartén con manteca al fuego y echar las tajaditas de gallina para que se doren, agregando los vegetales, una cucharada de extracto de gallina, otra de sillao y la sal; saltar un poco la mezcla, echarle un poquito de agua y dejar que se cocine. Después, echar una cucharada de chuño disuelto y revolver el contenido, vaciándolo entonces encima de los fideos. Adornar con las tajaditas de tortilla y pimienta molida. Este potaje debe acompañarse con sillao y limones.

CALDO DE CABEZAS DE PESCADO

Para preparar este nutritivo caldo, princípiese por lavar y escamar las cabezas de pescado, prefiriendo las de corvina u otro pescado fino; córtense en pedazos regulares; tómese un pedazo de kion (jengibre), y después de machacarlo, se agrega a las cabezas de pescado y se ponen a dorar en una olla con aceite bien caliente. Después, échese el agua coveniente y añádase una copita de pisco, trozos de sio choy (hojas de col china) y rebanadas de tomate, en regular cantidad, dejando la olla en el fuego, hasta que se haya consumido una cuarta parte del caldo; entonces, se saca del fuego, poniéndole antes la sal necesaria; y después, a la hora de servir, se le espolvorea pimienta molida, como último condimento.

WANTAN FRITO CON SALSA DE TAMARINDO

Freir en una sartén con manteca, unas docenas de fideos rellenos (wantán), y sacarlos una vez que estén bien dorados. En seguida, freir unos ajos en una sartén con manteca, y agregarles: un ají verde en tiritas, una cucharada de vinagre, otra de sillao, un poquito de azúcar, cebollitas chinas picadas, una taza de agua y una cucharada de chuño diluído en agua fría. Revolver bien la mezcla, y una vez espesa la salsa, ya estará lista y con ella se acompañarán los fideos rellenos (wantán) en el momento de comerlos.

TALLARINES EN CALDO

Poner en una olla con agua hirviendo, una cantidad de fideos de huevo, secos, revolver para que no se peguen y retirar la olla a un costado del fuego, cuando el agua rompa de nuevo el hervor, para que la cocción sea a calor lento, siempre revolviendo de rato en rato. Una vez cocidos, lavarlos en agua fría, colarlos, pasarlos por agua hervida, escurrirlos y poner una porción adecuada en la taza de cada comensal. Por otro lado, hervir un buen caldo de pecho de vaca, dejando que se consuma casi la mitad del agua, y agregándole una cucharada de extracto de gallina y la sal, con lo cual se saca del fuego; entonces, echarlo sobre los fideos dejados en las tazas y adornar con tajadas de chancho asado y pedacitos de cebollitas chinas.

CARNE DE CHANCHO CON CHE CUA (CALABAZAS)

Coger dos calabazas chinas (che cuá), rasparlas y cortarlas en tajaditas; en seguida, sancocharlas y luego ponerlas en una fuente con un poco del agua en que hirvieron. Aparte, en una

sartén con manteca, freir unos ajos y agregarles la carne en tajaditas y untada con un poco de sal; se salta un poco más, se echan las calabazas con el agua que tenían y se deja cocinar un rato. Después, añadir un poco de chuño disuelto y un poco de tajaditas de cebollitas chinas, y revolver hasta que espese la salsa.

CHANCHO ASADO

Cójase un buen pedazo de lomo de chancho, cortarlo en grandes lonjas y colocarlas en una fuente; luego, echarles la sal, un poquito de azúcar y sillao, y revolverlas bien para que se nutran. En seguida se ensartan en un gancho, y se ponen en el horno, que debe estar bien caliente, hasta que la carne tome un propio y hermoso color dorado, tal como debe ser un verdadero chancho asado. Pero esto sólo se consigue, si se usa un horno de base circular, en forma de cono y con abertura en la parte superior, el cual puede construirse en la casa, con barro y ladrillos. Este tipo de horno es el que usan los chifas, en la preparación de este potaje.

CHANCHO ASADO CON TAMARINDO

Freir unos ajos machacados en una sartén con manteca, y añadir una cantidad de chancho asado, cortado en tajaditas, y además: tajadas de tomate, tiritas de ají verde, un poquito de azúcar, una cucharada de sillao y un poco de vinagre blanco. Se aviva el fuego, y se agrega un poquito de chuño disuelto en agua, y unas tajadas de cebollitas chinas. Después, revolver un rato para que tome consistencia la salsa, y entonces se saca del fuego.

CHANCHO ASADO CON CHOP SUEY (FREJOLITOS NACIDOS)

Primeramente, saltar una buena cantidad de frejolitos nacidos, en una sartén con manteca, y dejarlos en una vasija. En seguida, calentar un poco de manteca en la sartén, y echar una cantidad de chancho asado, cortado en tiritas, y además: tajadas de cau choy (cebollitas), una cabeza de apio en tiritas, tortilla picada y los frejolitos. Sazonar con un poco de sustancia de gallina en polvo y un poquito de sillao. Se salta un poco más, se le añade un poquito de agua, y se deja cocinar un rato. Por último, echar un poquito de chuño disuelto y revolver hasta que espese la salsa.

CHANCHO ASADO CON SIO CHOY (COL CHINA)

Poner una sartén con manteca al fuego, y freir unos ajos machacados, añadiéndole un poco de mensí (salsa china). Hecho esto, agregar cierta cantidad de sio choy (col china) y otra de lomo de

chancho asado, ambos cortados en finas tajaditas; en seguida, echar la sal y el agua necesaria para que la col se cocine; y cuando se haya consumido casi toda el agua, viértase en el contenido, un poquito de chuño disuelto en agua fría. Finalmente, revolver con la espumadera hasta que tome la debida consistencia.

CHANCHO ASADO CON PAC CHOY (VERDURA CHINA)

Cortar dos o tres atados de pac choy (verdura china), en tajaditas, y saltarlas en una sartén con manteca puesta al fuego; luego, agregarles lomo de chancho asado, saltar la mezcla un poco más, y sazonarla con un poquito de sal y sillao. Después, añadir un poquito de agua, tapar bien y esperar que se cocine un rato. Para terminar, viértase un poquito de chuño disuelto, revolviendo el contenido hasta que la salsa principie a espesar, con lo cual se aparta del fuego.

CHOP SUEY DE CARNE DE VACA

Córtese la carne de vaca (lomo), que ha de ser de buena calidad, en pequeñas tiritas muy finas y échese todo en una sartén con aceite caliente que previamente se ha puesto en el fuego, añadiéndole un par de ajos machacados y dorados, la sal necesaria y una cucharadita de sillao; después, agréguense los siguientes vegetales, también cortados como la carne: una cabeza de apio, una cebolla de cabeza chica, un sen cuá (calabacita china), dos puñados de jolan tau (arvejitas chinas) y dos o tres dientes de ajo; se le añade unas cinco cucharadas de agua y se deja hervir cinco minutos con la olla bien tapada. Luego, se le agrega una cucharadita de chuño fino, diluído en agua; se revuelve todo, se retira del fuego y se echa en una fuente, espolvoreándole pimienta molida. Para adornar este potaje, échese un puñado de fideitos chinos en una ollita con aceite caliente, fuera del fuego, a fin de que se cuezan, y extiéndanse encima de la carne.

CARNE DE VACA SALTADA CON TODA CLASE DE VERDURAS

Tómese, según el número de comensales, un trozo de carne de vaca (lomo); córtese en tajaditas y échese todo en una sartén puesta al fuego con unas cuantas cucharadas de manteca; en seguida, añádase tres o cuatro cucharadas de mensí (salsa china), un poco de sal y una cucharada de sillao; avívese el fuego y sáltese la carne unos cinco minutos. Luego, añadir un poco de pac choy (verdura china), unas hojas de sio choy (col china) cortadas en tiritas, dos cabezas de cebolla en rodajas completas, dos tazas de ga choy (frijolitos nacidos) y un puñado de wen yi (yuyo

negro) el cual se ha remojado en agua caliente, una hora antes. Se salta unos minutos más, añadiendo varias cucharadas de agua, se tapa y se deja cocinar un rato más. Después, viértase una cucharada de chuño diluído en agua fría, y revuélvase hasta que tome la debida consistencia. Debe servirse acompañado de arroz sin sal blanco.

CARNE DE VACA SALTADA CON VAINITAS CHINAS (TAU CO)

Con uno o dos atados de tau có (vainitas chinas), comiéncese por cortar cada vainita en tres o cuatro partes iguales, ponerlas a sancochar, y luego lavarlas y escurrirlas. Después, en una sartén puesta al fuego con unas cucharadas de manteca bien caliente, dórense dos dientes de ajo y échese la carne (lomo) cortada en pequeñas rajas, y agregando tres o cuatro cucharadas de mensí (salsa china), un pedazo de kion (jengibre) cortado en tiritas, un poco de sal y una cucharada de sillao, sáltese la carne unos minutos, échese las vainitas, añadiendo unas cucharadas de agua, y déjese tapado para que se cocine un rato más. Para terminar, viértase una cucharada de chuño fino diluído en agua fría, y revuélvase bien hasta que tenga la consistencia requerida. Debe servirse acompañado de arroz blanco, sin sal, según es costumbre.

GALLINA ENTOMATADA

Una vez deshuesado el pollo, cortarlo en pequeños trozos regulares; echarles la sal y saturarlos con un poquito de chuño en polvo, lo cual se hace revolviendo todo en una fuente o cacerola. Hecho esto, fríanse los trozos y pángase a un lado. Aparte, cortar por mitad, transversalmente, varios tomates, y exprimirlos para sacarles el jugo y las pepas; en seguida, freirlos ligeramente con manteca y dejarlos escurrir. Después, en una sartén con manteca, freir unos ajos machacados, y agregarles el pollo y los tomates, tal como quedaron preparados, y además: unos pedazos de pimiento, un poquito de azúcar, salsa de tomate, sustancia de gallina en polvo, sal y un poquito de agua. Se deja hervir un rato, se echa un poquito de chuño disuelto en agua, y tiritas de cabecitas de cebollitas chinas, revolviendo todo hasta que espese.

GALLINA REVENTADA EN SALSA DE OSTION

Tomar uno o dos atados de pac choy (verdura china), cortarlos en partes regulares, sancocharlas y dejarlas escurrir. Aparte, deshuesar el pollo, tasajearlo y dividirlo en trocitos regulares, a los cuales se les añade un poquito de sal y se les espolvorea un poco de chuño, con que deben nutrirse bien. Después, freir los trocitos con bastante manteca, hasta que se cocinen. Hecho esto, po-

ner una sartén con manteca al fuego, dorar unos ajos machacados, y agregarles los trocitos de pollo para que también se doren; entonces, echar el pac choy, unas cucharadas de salsa de ostión, una de sillao y otra de sustancia de gallina en polvo, aumentándole un poquito de agua. Para terminar, añadir una cucharada de chuño disuelto en agua y revolver bien.

GALLINA FRITA (CON HUESO)

Córtese el pollo en pequeños trocitos; ponerlos en una vasija y agregarles: la sal, un poquito de sillao, un poco de um gion fan (polvillo chino de diversos ingredientes), y espolvorear un poco de chuño en polvo, para que se mezcle bien con los trocitos; y después, freirlos con bastante manteca, hasta que se doren completamente. A continuación, en una sartén sin manteca, tostar un poco de um gion fan con un poquito de sal, y servirlo en platitos, agregándoles jugo de limón; asimismo, servir sillao en platitos separados; pues con ambas salsas se untarán los trocitos de pollo, conforme se vayan comiendo, y los cuales han de ponerse en una fuente, en el centro de la mesa.

GALLINA FRITA (SIN HUESO)

Una vez deshuesado el pollo, tasajearlo y dividirlo en pequeños trozos; luego, ponerlos en una vasija y agregarles: la sal, un poquito de sillao, un poco de um gion fan (polvillo chino de diversos ingredientes), y espolvorear un poco de chuño para que se mezcle bien con los trozos de pollo, los cuales se fríen luego con bastante manteca hasta que se doren perfectamente bien, dejándolos escurrir a un lado. Después, en una sartén sin manteca, tostar un poco de um gion fan con un poquito de sal, servirlo en platitos y agregarles jugo de limón; asimismo, servir sillao en platitos separados; pues en ambas salsas se untarán los trozos de pollo, conforme se vayan comiendo, y los cuales han de ponerse en una fuente.

GALLINA A VAPOR (CON HUESO)

Cortar el pollo en pedazos regulares, ponerlos en una vasija y agregar lo siguiente: un poco de hongos desmenuzados, tiritas de chun choy (nabo salado), tiritas de kion (jengibre), una copa de pisco, la sal, un poco de manteca derretida, una cucharada de sillao, otra de sustancia en polvo y otra de chuño disuelto en agua. Hecho esto, revolver para que se mezcle bien y poner la vasija en baño maría, renovando el agua conforme se vaya consumiendo. Cuando ya esté bien cocida la carne, se retira y se sirve en una fuente, la cual se adorna con tajaditas de cabecitas de cebollitas chinas.

GALLINA A VAPOR (SIN HUESO)

Cortar en tajaditas varias ciruelas chinas, secas (jon chu); pero antes, remojarlas en agua caliente y quitarles las pepas. En seguida, deshuesar el pollo, cortarlo en tajadas finas, y ponerlas en una vasija junto con las ciruelas. Luego, agregar: un pedazo de kion (jengibre) y otro de chu choy (nabo salado), cortados en tajaditas; un puñado de hongos desmenuzados (chou ku), una copa de pisco, un poco de manteca derretida, una cucharada de sillao, otra de extracto de gallina y la sal. Revolver añadiendo un poco de chuño disuelto en agua, y poner la vasija en baño maría, para que hierva hasta que la carne quede muy suave. Entonces, se sirve en una fuente y se adorna con tajaditas de cebollitas chinas.

GALLINA SALTADA CON VERDURA (CON HUESO)

Remojar en agua caliente un poco de yuyo negro, seco (wen yi); luego, cortar en tajadas una calabacita china (sen cuá), después de rasparla y quitarle los filos y el corazón. De igual modo, cortar en tajadas: cabezas de cebolla, hojas de col china (sio choy) y una cabeza de apio. Seguidamente, cortar el pollo en pedazos regulares y dorarlos en una sartén con manteca, junto con unos ajos machacados y unas tiritas de kion (jengibre). Añadir la sal, un poco de sillao y los demás ingredientes que se habían preparado; saltar la mezcla un poco, echar una cucharada de extracto de gallina, un poco de agua, y se deja cocinar hasta que espese la salsa. Por último, agregar una cucharada de chuño disuelto en agua y revolver bien.

GALLINA SALTADA CON VERDURA (SIN HUESO)

Remojar en agua caliente un puñado de ton ku (hongos chinos), quitarles el tronquito y cortarlos en tajaditas; luego, cortar en la misma forma: un poco de choc suin (bambú), unas hojas de sio choy (col china), cebolla de cabeza y apio. En seguida, deshuesar la gallina y cortarla en tajadas, las cuales se fríen en una sartén con manteca, junto con unos ajos machacados; luego, añadir un poco de sal y otro de sillao; se salta unos minutos y se echan todos los vegetales ya preparados, más una taza de jolan tau (arvejitas chinas). Saltar la mezcla un poco más y agregarle un poquito de agua para que hierva un rato; después, añadir una cucharada de chuño disuelto y revolver bien para que tome consistencia, sacándose entonces del fuego.

GALLINA SALTADA CON ALMENDRAS

Hervir un poco de almendras, quitarles la cáscara, dorarlas en manteca y dejarlas escurrir para luego picarlas . Aparte, remojar un poco de ton ku (hongos chinos), quitarles el tronquito y picarlos. En seguida, cortar la gallina deshuesada en tajadas, y hacer lo mismo con lo siguiente: unas cabezas de cebolla, una de apio, unas hojas de sio choy (col china), un poco de choc suin (bambú) y otro de kion (jengibre). Dorar con manteca unos ajos machacados junto con la gallina, sazonando con sal y sillao, saltar un rato y agregar los vegetales, más un poco de jolan tau (arvejitas chinas), una cucharada de salsa de ostión, otra de extracto de gallina y un poquito de agua. Se tapa y se deja hervir; luego, añadir una cucharada de chuño disuelto y revolver hasta que espese; entonces, se sirve en una fuente y se cubre con las almendras picadas.

GALLINA EN CHOP SUEY

Primeramente, rèmojar en agua caliente un poco de ton ku (hongos chinos), quitarles el tronquito y cortarlos en tiritas; deshuesar la gallina y dividirla en tajaditas. Del mismo modo, cortar lo siguiente: unas cabezas de cebolla, una de apio, hojas de sio choy (col china), un poco de choc suin (bambú) y un pedazo de kion (jengibre). Freir con manteca unos ajos machacados y agregarles la gallina, sazonándola con sal y sillao. Saltar un rato y echar los vegetales, más un poco de jolan tau (arvejitas chinas), una cucharada de salsa de ostión, otra de extracto de gallina y un poquito de agua. Tapar la olla para que se cocine a fuego lento; después, añadir una cucharada de chuño disuelto y revolver hasta que tome consistencia . Servir en una fuente y adornarla con fideitos chinos, los cuales se pasan en una sartén con manteca bien caliente y fuera del fuego.

GALLINA SALTADA CON TAUSI (CON HUESO)

En una sartén con manteca bien caliente, dorar unos ajos machacados y un poco de tausi (frejolitos preparados en color negro), agregando la gallina, cortada en trocitos, para que también se dore. Añadir un pedacito de kion (jengibre) machacado, un ají picado, una cucharada de extracto de gallina, la sal y un poquito de sillao; se salta unos minutos y se echa un poquito de agua para que se cocine un rato. Después, agregar un poco de cebollitas chinas en tajadas y una cucharada de chuño fino disuelto en agua, revolviendo bien hasta que tome la debida consistencia. Luego, se sirve en una fuente, encima de la cual se esparce hojitas de culantro.

GALLINA SALTADA CON TAUSI (SIN HUESO)

Primeramente, deshuesar la gallina y luego cortarla en finas tajaditas. A continuación, poner al fuego una sartén con manteca y dorar unos ajos machacados junto con un poco de tausí (frejolitos preparados en color negro), y agregar la gallina ya cortada, para que también se dore. Añadir un pedacito de kion (jengibre) machacado, un ají picado, una cucharada de extracto de gallina, la sal y un poco de sillao. Saltar unos minutos y echar un poquito de agua para que se cocine un rato. Luego agregar cebollitas chinas en tajadas y una cucharada de chuño fino diluído en agua fría, revolviendo la mezcla hasta que tome cuerpo; entonces, se aparta del fuego y se sirve en una fuente, adornándola con hojitas de culantro.

HUEVO A VAPOR CON CAMARONES

Sancochar los camarones, pelarlos y quitarles la cabeza. En seguida, batir varios huevos en una vasija de porcelana, agregándoles una cantidad igual de agua hervida. Luego, añadir los camarones y unas rebanadas de cebollitas chinas; revolver bien la mezcla, echándole un poquito de manteca líquida y la sal necesaria. Entonces, poner la vasija en baño maría hasta que cuaje bien todo. Cuando se saca del fuego, rociar un poco de sillao mezclado con un poquito de manteca líquida, encima del contenido.

HUEVO A VAPOR CON PESCADO

Escamar y quitar el pellejo, las espinas y la cabeza al pescado; cortarlo en tajaditas y revolverlas con tiritas de kion (jengibre), manteca líquida y sal. Aparte, batir varios huevos, agregándoles agua hervida en igual cantidad, un poquito de manteca líquida, unas cebollitas chinas picadas y sal. Revolver bien y poner la vasija en baño maría hasta que cuaje la mezcla; entonces, echar encima las tajaditas de pescado y preparadas, sacar la vasija del fuego y rociar con sillao el potaje.

HUEVO A VAPOR CON CHANCHO ASADO

Batir varios huevos en una vasija de porcelana, agregándoles una cantidad igual de agua hervida; luego, añadir el chancho asado dividido en trocitos, rodajas de cebollitas chinas, unas cucharadas de manteca líquida y la sal necesaria. Revolver bien todo y poner la vasija en baño maría hasta que cuaje la mezcla; entonces, se retira del fuego y se vierte encima del contenido, sillao mezclado con un poquito de manteca líquida.

MENUDENCIA SALTADA CON FREJOLITOS

Una vez cortada la menudencia en tajaditas y sazonada con un poquito de sillao y sal, saltarla en una sartén con manteca puesta al fuego, añadiéndole un poco de kion (jengibre) machacado, una buena cantidad de frejolitos nacidos (gachoy), un poquito de mensí y unas cucharadas de agua. Tapar bien la olla y dejar que se cocine un rato; entonces, agregar un poco de cau choy (cebollitas) y una cucharada de chuño diluído en agua, revolver hasta que espese la mezcla y, finalmente añadir unas cucharadas de manteca y sacar la olla del fuego.

PESCADO A VAPOR CON CARNE

Poner a remojar un puñado de hongos chinos, quitarles el tronquito y cortarlos en tajaditas; luego, escamar los pescados, abrirlos para sacarles las vísceras, quebrarlos en cruz y ponerlos en una fuente. En seguida, cortar en tiritas un trozo de carne de chancho, lo mismo que un pedazo de chun choy (nabo salado) y otro de kion (jengibre). Agregar a esta mezcla: un poquito de sal, una cucharada de sillao, otra de chuño disuelto en agua y un poco de manteca. Revolver todo y echar la mezcla sobre los pescados que se dejaron en la fuente, la cual se pone en baño maría hasta que los pescados queden bien cocidos. Este potaje se adorna con hojitas de culantro y cebollitas chinas picaditas.

PESCADO A VAPOR CON MENSI

Después de limpiar los pescados, quebrarlos en cruz y ponerlos en una fuente; luego, echarles encima: tiritas de kion (jengibre), unas cucharadas de mensí (salsa de frejoles chinos), una cucharada de sillao, un poco de manteca y la sal necesaria. Entonces, poner la fuente en baño maría, empleando una olla ancha y un paramento de alambre, para que mantenga la fuente a un nivel conveniente. Una vez que ha hervido lo suficiente y los pescados se han cocido bien, se saca la fuente y se adorna con hojitas de culantro y cebollitas chinas bien picaditas.

PESCADO A VAPOR CON TAUSI

Primeramente, limpiar los pescados, quebrarlos en cruz y ponerlos en una fuente honda; luego, echarles encima: unos puñados de tiritas de kion (jengibre), media taza de tausí (frejolitos preparados en color negro), unas cucharadas de manteca, una de sillao y la sal. En seguida, poner la fuente en baño maría, lo cual se hace empleando una olla ancha y un armazón de alambre, a fin de que la fuente se mantenga a un nivel conveniente del agua, y evitar que ésta, al hervir, la salpique. Después, una vez que los

pescados se han cocido bien, se saca la fuente y se adorna con hojitas de culantro y cebollitas chinas bien picaditas.

PESCADO FRITO CON SALSA DE MENSI

Después de escamar y limpiar los pescados, abrirlos, quebrarlos en cruz por los extremos y ponerlos en una fuente, untándolos con sal molida; luego, freirlos con manteca hasta que se doren, y ponerlos nuevamente en una fuente. Entonces, poner al fuego una sartén con manteca y dorar unos ajos machacados, junto con unas cucharadas de mensí (salsa de frejoles chinos) y un pedazo de kion (jengibre), en tajaditas. En seguida, deshacer una cucharada de chuño en agua fría, unirlo con la mezcla, revolviéndola bien, y, por último, cubrir con esta salsa, la fuente donde están los pescados fritos.

PESCADO SALTADO CON VERDURAS

Limpiar el pescado, sacándole la cabeza, espinas y pellejo; cortarlo en tajadas, ponerlas en una fuente y rociarlas con aceite y sillao, y agregarles encima, tajaditas de kion (jengibre). Cortar en tiritas: cebolla de cabeza, col china (sio choy), apio, y un poco de yuyo negro (wen yi), previamente remojado en agua caliente. Luego, dorar unos ajos en una sartén con manteca, añadiéndoles los ingredientes ya cortados, más un poco de arvejitas chinas (jolan tau) y la sal; saltar la mezcla y echarle un poquito de agua, dejándola hervir un rato. Después, echar una cucharada de chuño disuelto, revolver y agregar los pescados. Una vez cocidos, ponerlos en la mesa y espolvorearles pimienta molida.

PESCADO CON TAU FU

Preparar el pescado, sacándole cabeza, espinas y pellejo; cortarlo en tajadas, untarlos con sal y freirlos en manteca hasta que se doren; entonces, añadirle: unas docenas de pancitos de tau fu (jugo cuajado de frejoles), tajadas de kion (jengibre), un poco de mensí (salsa de frejoles chinos), sillao y un poquito de agua; luego, tapar y dejar que se cocine un buen rato. Agregar, después, a la mezcla, tajadas de cau choy (cebollitas) y una cucharada de chuño disuelto en agua. Se revuelve hasta que tome consistencia y se retira del fuego.

PATO ASADO

Una vez abierto el pato y extraídas las vísceras, limpiarlo y colgarlo para que escurra. Después, mezclar en una vasija, un poco de mensí (salsa de frejoles chinos), un poquito de um gion fan (polvillo de ingredientes chinos muy sabrosos) y un poquito de

sal. Untar el pato con esta salsa, pero sólo interiormente, dentro de la abertura que se le hizo, la cual se cose después con una pita; luego, colgarlo de un gancho y bañarlo, primero con agua caliente, y después, con sillao. En seguida, ponerlo en el horno, el cual tiene que ser de base circular, con abertura en el techo y en forma de cono, que es el que emplean los chinos. Al cabo de una hora, ya el pato estará dorado y listo para la mesa.

PATO ASADO SALTADO CON VERDURAS (SIN HUESO)

Una vez deshuesado el pato asado, cortarlo en tajadas, haciendo lo mismo con una cabeza de apio, varias cebollas, un puñado de ton ku (hongos chinos), previamente remojados en agua caliente y sin los tronquitos. Luego, dorar unos ajos machacados en una sartén con manteca, y agregarles al pato y los vegetales picados antes. Después de saltar un rato la mezcla, añadir: una cucharada de salsa de ostión, otra de extracto de gallina, otra de sillao, la sal y un poquito de agua; tapar para que se cocine un rato, añadirle una cucharada de chuño disuelto en agua fría y revolver bien. Una vez fuera del fuego, expolvorearle pimienta molida.

CARNE DE CERDO FRITA CON TAMARINDO

Una vez cortada en trocitos la carne de cerdo, agregarle la sal y un poco de chuño fino, revolviendo bien toda la mezcla; luego, freir los trocitos de carne con mucha manteca, hasta que se doren bien; entonces, se sacan y se dejan escurrir. Separadamente y con poca manteca, freir unos dientes de ajo, a los que se le añade la carne que se dejó escurrir, y además: un ají cortado en tiras, dos o tres cucharadas de vinagre blanco, un poquito de azúcar, otro de sillao, un poquito de agua y una cucharada de chuño diluído. Revolver la mezcla para que espese, y echarle cebollitas chinas en tiritas, con lo cual quedará listo. Debe servirse acompañado de arroz sin sal.

ARROZ CHAUFA

Primeramente, prepárese una cantidad de arroz blanco, sin sal, conforme a la receta anterior; luego, en una sartén con manteca puesta al fuego, freir varios huevos, pero revolviéndolos bien para unir las claras con las yemas y cortándolos en pedazos; entonces, agregar el arroz cocido, chancho asado en pedacitos, un poquito de sillao, cebollitas chinas picadas en rebanaditas y sal. En seguida, revolver bien la mezcla para que se entreveren todos los ingredientes, y entonces ya se podrá servir, lo cual se hace, poniendo un platito con sillao a cada comensal.

CARNE DE VACA SALTADA CON JAN CHOY (VERDURA FRESCA SALADA)

Después de cortar en tajaditas, dos o tres cabezas de jan choy (verdura fresca salada), se exprimen y se pasan por una sartén caliente, pero sin manteca, dejándolas mientras a un lado. Hecho esto, córtese en tajaditas un trozo de carne de vaca (lomo), añadiéndole un poco de mensí (salsa china), un poquito de sal y una cucharada de sillao. Una vez que se ha frito un poco, se agrega lo siguiente: una taza de jolan tau (arvejitas chinas), el jan choy, que ya se ha preparado, y una cucharada de azúcar; se tapa y se deja cocinar un rato. Luego, viértase una cucharada de chuño fino diluído en agua fría y añádase, en regular cantidad, cebollitas chinas, cortadas en tajaditas, mezclando bien todo y dejando que hierva un poco más, con lo cual quedará listo.

ARROZ BLANCO, SIN SAL

Siendo el arroz blanco, sin sal, un elemento básico y de capital importancia para acompañar la mayor parte de los potajes de la comida china, es muy necesario poner todo el esmero posible en su sencilla, pero delicada preparación, ya que todo depende de la habilidad con que se siga esta receta.

Primeramente, lávese cuidadosamente el arroz y sáquese todas las semillas, cáscaras y demás partículas extrañas que contenga. En seguida, échese a la olla, y agréguese porción y media de agua; o sea, que para un jarro de arroz, hay que echarle jarro y medio de agua. Después se tapa bien la olla y se deja en el fuego hasta que se consuma el agua; entonces se retira la olla a un costado del fuego, y de rato en rato se cambia de lado, a fin de que la acción del calor lento, que es lo que hace que el arroz granee sea uniforme en todo el borde de la olla. Así, en esta forma, se obtendrá un arroz completamente graneado.

REPOSTERIA

DULCES Y PASTELES

LOS MAS EXQUISITOS DULCES CRIOLLOS Y OTROS MANJARES

CHURROS

Ingredientes: 150 gramos de harina cernida, 100 gr. de mantequilla o margarina, 3 gr. de sal, 1/4 de litro de agua o leche y 4 huevos. Hiérvase la leche junto con la mantequilla y la sal. Viértase la harina dentro de una vez y revuélvase mucho hasta que la masa se apelotone y se despegue del pote. Cuando la masa se haya enfriado un poco se agregan los huevos uno a uno. Ahora se forman anillos con un pico fuerte sobre un pergamino pasado antes por grasa caliente; colóquese éste con los anillos en grasa hirviente: los anillos se desprenderán por sí solos y el pergamino se vuelve a sacar. Los churros deben estar ligeramente dorados por ambos lados. Espolvoréense con azúcar flor.

PASTELITOS DE QUESO

Muy fácil de preparar. Se pasa el quesillo por el cedazo, se le agrega un poco de mayonesa, se aliña con sal, páprica y unas alcaparras, galletas de agua o de soda que se compran hechas. Se cubren con tajaditas de pepino, poniendo un montoncito de la masa de quesillo encima, aplanándolo un poquito.

ENSALADA DE FRUTAS.—(Dulce)

Pelar frutas de la temporada, que se cortan en pedacitos de dos centímetros o en tiras o como rebanadas; añadiendo unas gotas de jugo de limón (principalmente sobre las manzanas y los plátanos para conservarlos blancos), rocíense con un poco de azúcar y si fuera posible con un poco de licor; añádanse almendras o nueces picadas finamente y pónganse en sitio fresco. Antes de servirla se puede mezclar con un poco de leche condensada o nata batida. Servirse en platitos y con galletitas mejor todavía.

Es un manjar agradable especialmente para los niños, por la noche, pudiendo prescindirse del licor en este caso y aún de los demás ingredientes, bastando solamente las frutas picadas que se endulzan lo suficiente con azúcar que se rocía y vertiendo leche condensada, revolviendo todo con una cucharita.

QUEQUE

Ingredientes: Un paquete de margarina de 125 gramos, dos tazas de azúcar (200 gramos), dos huevos, medio kilo de harina especial Santa Rosa, dos tazas de leche, cinco gotitas de colorante, dos cucharaditas de vainilla, dos pedacitos de cáscara de naranja rallada y 200 gramos de pasas.

Procedimiento: En una vasija grande enlozada se echan las dos tazas de azúcar y el paquete de margarina y se bate bien hasta que quede como crema, luego se echan las dos yemas de huevo y otra vez se bate; seguidamente se echa un poco de harina y un poco de leche, alternando dos o tres veces proporcionalmente; se le agregará las gotitas de colorante (polvito que venden las boticas y que con anterioridad se ha disuelto en una copita) y se sigue batiendo, en seguida se le agrega la vainilla. Por separado se bate la clara hasta que quede en punto de nieve, la cual se echará al conjunto y se bate bien nuevamente; se le agregará luego las cascaritas de naranja rallada y se vuelve a batir, luego se echan las pasas ligeramente espolvoreadas en harina y finalmente se bate procurando dispersar bien las pasas.

Lista la masa, se echa en un molde que estará untado de manteca, al que se le espolvoreará un poquito de harina segundos antes de echar la masa. Se pone en horno a fuego lento durante una hora y cuarto más o menos y cuidando para que no vaya a quemarse.

Al sacar el queque del horno no debe sometérsele a un enfriamiento violento, debe dejarse reposar unos 12 o 15 minutos en un ambiente tibio de cocina, pues de lo contrario la masa se condensa y se pone dura. Si no se desprendiera con facilidad del molde, éste se echa de costado un rato, para después hacerlo por el otro lado.

También es conveniente saber que el batido debe hacerse en un sólo sentido; ya sea a la derecha o a la izquierda.

BIZCOCHUELO

Ingredientes: Un tercio de kilo de harina cernida especial Santa Rosa, dos huevos, una taza de azúcar, dos cucharaditas de vainilla, un tercio de cucharadita de sal refinada, media taza de harina de trigo cernida con tres cucharaditas de Royal.

Procedimiento: En un tazón se echan los dos huevos y el azúcar; se baten dos minutos, se le agrega la sal. La harina cernida

especial se le agrega dos o tres veces alternando con la leche. Agréguesele la vainilla y luego la media taza de harina con Royal. Póngase en un molde bien bañado de mantequilla o margarina en horno suave durante 50 minutos.

CAKE

La fúrmula anterior se convierte en Cake, echándole al batido de huevo y azúcar un tercio de bolsita de cocoa y medio paquete de margarina (62 gramos).

ARROZ CON LECHE

Después de lavar el arroz, se sancocha en bastante leche con un pedacito de sal y canela entera, de tal manera que cuando los granos estén cocidos, haya todavía mucho líquido.

Se le añade a continuación azúcar blanca en polvo, cuidando de moverlo continuamente hasta que tome consistencia.

Cuando se sirve en la fuente, se le espolvorea canela fina.

POSTRE DE CIRUELAS

Una taza de ciruelas secas, un huevo bien batido, una taza de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla derretida, 2 tazas de harina, y sal; 3 cucharaditas de polvo de hornear, 1/4 de taza de leche, 1/2 taza de jugo de naranja, una taza de nueces picadas.

Remojar las ciruelas en agua durante 2 horas. Sacar las pepas y molerlas. Poner en un tazón la harina cernida con el polvo de hornear y la sal, la mantequilla, el huevo, la leche y el jugo de naranja. Mezclar bien los ingredientes antes de añadir las ciruelas y las nueces. Vaciar en un molde de pan engrasado y enharinado y llevar al horno moderado una hora. Adornar con ciruelas enteras, azúcar molida y trozos de nueces.

ALFAJORES DE MANJARBLANCO Y DE MOQUEGUA

En una mesa de madera, o mejor en un mármol, se hace una masa con harina de trigo de buena calidad, agua, sal, una clara de huevo y cuando está bien batida, se extiende untando la superficie con manteca para poder doblar la masa sobre sí misma. Se repite esta operación de seis a ocho veces, cuidando de pasar sobre la masa un poco de harina para que no se pegue la masa durante el trabajo.

Si el alfajor ha de ser de manjarblanco, se corta la masa con el borde de una copa o vaso y entre dos rodajas de éstas se acomoda un poco de manjarblanco y se le espolvorea bastante azúcar, después se sacude un poco y se disponen en una lata para introducirlos en el horno.

Si el alfajor es de Moquegua, se hace la hojarasca con harina, agua, azúcar y huevo batido, añadiendo un poquito de bicarbonato de soda; se extiende la masa y luego se corta en rodajas para echarlas a freir en manteca.

Después se juntan de dos en dos, interponiéndoles un poco de camotillo, papilla o manjarblanco.

RANFAÑOTE

En una vasija grande y a fuego lento se prepara miel de chancaca un poco suelta, con clavo de olor, canela entera y un poquito de sal.

Por separado se corta en rajas pequeñas pan seco y se mezcla con la miel, procurando que la miel penetre bien a los trocitos de pan. A este conjunto se le agrega nuez picadita y coco rallado y en trocitos; se sigue moviendo bien y seguidamente se le echa un poco de mantequilla y queso desmenusado, se revuelve todo una vez más, luego se saca del fuego.

MAZAMORRA DE LECHE

Se deslíe harina de trigo en una taza de leche cocida y fría, se pone al fuego leche muy pura, azúcar, anís y un pedazo de canela; se cuela y se mezcla con la leche que contiene la harina, se le deja a fuego lento hasta que esté cocida, se baja y se sirve en una fuente espolvoreándole por encima canela molida.

HUMITA DE MANJARBLANCO

Se remoja el maíz blanco pelado tres horas o menos, luego se muele; en seguida se le echa esencia de anís, canela y azúcar diluída en agua. Todo esto se revuelve conjuntamente; se pone a cocer a regular fuego una hora, moviéndolo bien y echándole manteca. Se forma así una masa que se retira del fuego, se divide en pequeñas porciones en pancas de choclo, colocándole en su interior un poquito de manjarblanco, después se envuelve y se hace ataditos que se sancochan en agua hirviendo por espacio de una hora. De esta manera quedan listas las humitas.

MANJARBLANCO

Este dulce no es otra cosa que la leche cocida con mucha azúcar, hasta que tome cierto punto. Para favorecer la congelación se le añade unos granos de pallares hechos harina o caldo de una chirimoya pequeña muy madura.

Durante la preparación, debe moverse bien el caldo en un mismo sentido porque hay la creencia de que si se cambia de mano o de posición, se corta la leche.

JALEA DE MEMBRILLO

Se ralla el membrillo, conservando la goma interior que se deshace en agua, por separado; el membrillo con el caldo que ha soltado se hierve en un poquito de agua, se cuela y se vuelve a hervir, añadiéndole azúcar y la goma disuelta, retirada del fuego se enfría en otra vasija.

TARTALETAS DE MERENGUE

Ingredientes: 3/4 de taza de claras (de huevo), 2 tazas de azúcar, una cucharadita y media de vinagre.

Preparación: Batir las claras añadiéndoles gradualmente una taza de azúcar. Agregar la segunda taza de azúcar alternando con el vinagre. Acomodar por cucharadas sobre papel engrasado formando tartaletas. Hornear en el horno a 275° F. por unos minutos. Se servirán con helados.

DULCE DE CHIRIMOYAS

Ingredientes: (Para 6 personas): 3 chirimoyas medianas, una lata de leche evaporada, una lata de leche condensada y una cucharadita de vainilla.

Preparación: Pelar las chirimoyas y picarlas; licuar con la leche evaporada; poner esta mezcla en una olla, agregar la leche condensada y la vainilla. Cocinar, revolviendo constantemente hasta que espese como un manjarblanco suave. Después, retirar del fuego, verter en una dulcera y espolvorear canela en polvo.

FREJOLES COLADOS

Se cuecen frejoles pelados en agua sin sal y luego se sacan para machucarlos en una vasija con un poco de leche, se cuelan en un tamiz, restregándolos fuertemente y aflojándolos siempre con leche; el ollejo o bagazo se quita para echar otra porción de frejoles, con la que se procede del mismo modo. El líquido que se obtiene, se vierte en un perol, agregándole suficiente cantidad de azúcar para que queden bien dulces, dejándolo hervir hasta que tome punto.

Cuando se sirve en la fuente, se les echa por encima ajonjolí tostado y un poco de grajea.

SANGUITO DE PASAS

En un perolito se deshacen unas tapas de chancaca en muy poca agua y cuando ha comenzado el hervor, se echa poco a poco harina de maíz amarillo que no esté muy cernida y moviendo la masa continuamente con una cuchara de palo, se va echando man-

teca hasta que esté cocida. Se retira entonces el perol y se echan pasas remojadas que se mezclan lo mejor posible.

DULCE DE CAMOTE

Se hace una miel de chancaca suelta, con clavo de olor y canela entera, a fuego lento.

Por separado se pica camote a cuadritos que luego se echan a la miel hasta que esté cocido; se espera que la miel esté en su punto necesario para sacarlo del fuego.

PICARONES

Se hace una masa de camote, zapallo bien sancochado, con partes iguales de uno y otro, a ésta se agrega una mayor cantidad de la que se ha formado, harina de trigo bíen cernida, un poco de sal, anís y un poco de buena chicha de jora o cerveza, todo lo cual es amasado lo mejor posible, añadiéndole dos o tres huevos batidos y se deja fermentar por dos o tres horas.

Al cabo de este tiempo se forma rosquetitos de masa que se echan a freir en manteca y se comen después de bañados en miel de chancaca un poco floja.

TEJAS RELLENAS

Se pelan las toronjas, se cortan en tajadas y se ponen a hervir en agua con ceniza y después en agua sola, ésto tiene por objeto quitarle el amargor que tienen esos frutos. Se saca de esta segunda agua y se echan las tajadas en almíbar clarificada hasta que se hayan calado bien; se sacan del perol y se ponen boca arriba en una especie de parrilla formada de cañitas cortadas, donde se le acomoda manjarblanco en su capa cóncava. Después se unta con almíbar en punto, valiéndose de una brochita y se repite esta operación hasta que se forme una capa de azúcar de regular espesor, luego se voltean las tejas de otro lado para azucararlas del mismo modo. Conforme se le va echando la última capa de almíbar, se le riega encima un poco de grajea.

Las tejas de almíbar se preparan de igual manera, omitiendo la rellena y la cubierta de azúcar y dejando que tomen punto en su mismo almíbar.

BUÑUELOS

Se pone en una cacerola y a fuego lento un poco de agua, un pedacito de sal, mantequilla, azúcar y una cascarita de limón rallado. Cuando rompe el hervor, se echa poco a poco harina de maíz blanco, sin dejar de mover la mezcla con una cuchara de palo hasta que esté cocida, se retira del fuego para que enfríe y estan-

do tibia todavía se echa un huevo que se mezcla bien a la masa hasta que tenga la consistencia de un engrudo. Se toma por fin, cucharadas de esta mezcla que se pone a freir en bastante manteca bien caliente; allí se hinchan por sí solos y se les va volteando para que se doren por el otro lado.

CHAMPUS DE LECHE

Se hace hervir la leche con azúcar y con pedacitos de canela entera; en una tacita se deslíe un poco de harina de trigo con leche fría y se echa a la olla, moviéndolo bien con una cuchara de palo, se pone un poco de mote y se le espolvorea por encima de cada pocillo canela molida.

CHAMPUS AGRIO

Se pone un poco de harina de maíz amarillo y de trigo en un poco de agua tibia, dejando la vasija mal tapada durante dos o tres días para que la harina fermente y se ponga agria.

Disponiendo de la harina así preparada se hace el champú fácilmente, echando a hervir en suficiente cantidad de agua unas hojas de naranja, un poquito de anís, clavos de olor, mote pelado, rajas de pero, de piña, de membrillo y guanábana.

Un momento después se echa la harina, preparada de antemano y azúcar molida, de modo que quede denso como un chocolate.

COMPOTAS DE FRUTAS

Las compotas todas son dulces, preparadas por lo general con frutas ácidas y almíbar bien suelto, de modo que no puede conservarse muchos días sin fermentar.

La compota de manzana como la de durazno, peras, etc., se hacen pelando la fruta, quitándole luego el hueso o pepitas que tengan y sancochándolas en agua junto con un clavito de comer, después se hace el almíbar y allí se pone la fruta sancochada para que se impregne hirviendo un rato, pero sin dar lugar a que aquella tome punto.

MERENGUES

Se baten las claras de huevo a punto de nieve y se le agrega, raspada y bien cernida, corteza de limón o de naranja y se le va echando poco a poco el almíbar bien templado y que esté en punto de pluma. (Para preparar el almíbar, por cada docena de claras de huevo, bastará medio kilo de azúcar blanca).

Se mueve todo hasta que se mezcle bien y tomando por cucharadas de esta masa, se va colocando separadamente en una

lata untada con mantequilla para que no se pegue y se pone al horno y cuando estén doradas se saca. También se puede poner en papel.

ALMENDRADOS

Se baten diez yemas y se les echa una libra de almendra entera, una de azúcar, canela y limón rallado y la harina necesaria para amasarla, se cortan largas, no muy delgadas y se les pone huevo por encima. Horno regular.

COCADAS DE YEMA Y DE CHANCACA

En Lima se estila preparar la cocada de dos maneras distintas. Una con azúcar y yema de huevo y otra con chancaca.

Cocada de yemas: Se ralla coco de Panamá, pues los chicos no se utilizan jamás para este dulce. Se hace almíbar bien clarificada y cuando está en punto, se echa el coco rallado y se baja la cacerola o perol en que se ha hecho y se le agrega yemas de huevo batidas y se mezcla bien, revolviéndolas con una cuchara de palo; se vierte por fin sobre una tabla húmeda y se le deja enfriar para partirla después con un cuchillo en la forma romboidal.

Cocada de chancaca: Lo mismo que la anterior, poniendo chancaca en vez de azúcar, no lleva yemas, pero sí un poco de ajonjolí tostado anteriormente. Se corta en la misma forma o en otra cualquiera.

CHAPANA

Se pelan unas yucas y se muelen en un batán con chancaca y anís hasta que se forme una mezcla perfectamente homogénea. Se divide esta masa en pequeñas porciones y se envuelve en hojas de plátano secas, atándolas bien con una tira de totora. Cuando están todas listas, se echan a sancochar en agua con sal, tapando la boca de la olla o perol que se emplee, con unas hojas grandes de plátano. Se recomienda mantener el fuego vivo para que no se interrumpa el hervor y las chapanas queden en buen estado al cabo de dos horas, más o menos.

CREMA DE HUEVO

Se echan en una cacerola las yemas de seis u ocho huevos frescos y se deslíen con medio litro de leche pura. Se agrega suficiente azúcar en polvo y ralladura de corteza de limón. Se pone la cacerola al fuego y se mueve la mezcla sin descanso.

Así que está cuajada, se traslada a una fuente.

ALMENDRAS CONFITADAS

Se tuesta una libra de almendras sin pelar y se limpian bien con un paño. Se echan en un almíbar hecho con una libra de azúcar refinada y se revuelve bien. Cuando ya está bien azucarado el almíbar, se saca, se vacia todo sobre un azafate y se deja enfriar. Se vuelven a poner en la cacerola al fuego, se le echa agua y se sigue revolviendo hasta que esté bien azucarado el almíbar y que se haya pegado en la almendra.

PASTELILLOS

Esta fritura tan agradable se prepara sancochando yucas peladas en un poco de agua con sal y anís; cuando están bien cocidas se muelen sobre una mesa, haciendo rodar una botella con fuerza entre ambas manos, luego se amasa hasta dejarlas sin pedacito enteros y espolvoreándolos con harina de trigo a fin de que no se pegue la masa, se le extiende bien y se corta en rodajas con la boca de un vaso, haciendo bolitas con los recortes y aplastándolas para darles la misma forma.

En el centro de cada una de ellas se pone un pedacito de camotillo u otro dulce, se cubre con otra rodaja y se doblan los bordes en forma de puntas de estrella, se echan a freir en manteca bien caliente y cuando se les saca, ya doradas, se le espolvorea azúcar molida.

DULCE DE NARANJAS

Se pelan las naranjas dejándoles la corteza y se van echando en agua fría para que no se pongan negras; después se parten por mitad, rebanándolas y se echan a cocer en agua hirviendo. Cuando estén blandas se ponen a desliar en una cacerola.

Se echan luego en almíbar fría para darle punto y al tiempo de sacarlas se les echa un poquito de limón agrio para que se ajaleen.

Para una docena de naranjas de un tamaño regular, es suficiente cuatro libras de azúcar. Se previene que la naranja debe ser fresca.

MAZAMORRA MORADA

Se desgrana el maíz morado y se echa a sancochar en agua con sus corontas y un trozo de cáscara de piña, unos clavos de comer, un pedacito de canela y guindas secas, por espacio de tres horas.

Se cuela y se pone a sancochar nuevamente con rebanadas de piña, membrillo, huesillos, azúcar y harina de camote, moviéndolo bien hasta que tome punto; entonces se baja y se echa un poco de limón agrio.

GELATINA DE NARANJA

Ingredientes: 10 naranjas, 2 tazas de agua, una raja de canela, 4 clavos de olor, 12 hojas de colapez, una cucharadita de esencia de vainilla, 1/2 copa de vino "Sauternes", 1 y 1/2 taza de azúcar, un limón.

Preparación: Se hierve el jugo con el agua y las especias; se agrega el colapez y se cuela. Una vez tibio se añade el jugo de limón, la vainilla y el vino.

TORTA DE MANTEQUILLA

Batir varios huevos, primero las claras y después las yemas; agregarle, en cantidades equivalentes al peso total de los huevos empleados: harina, mantequilla y azúcar. En seguida, colocar sobre el ruedo de la compotera, varias capas de este batido, lo cual se hace interponiendo entre una y otra, redondelas de papel enmantequillado, a fin de que una vez cocidas en el horno, queden separadas y listas para formar los pisos o emparedados de la torta. Después, rellenar con capas de manjarblanco o mermelada, las paredes interiores de las tapas que conforman el armazón de la torta. Sirven para fiestas y aniversarios. Para un cumpleaños, colocarles las velitas de rigor.

TORTA DE CHOCOLATE

Batir 1/4 de kilo de mantequilla con 150 gramos de azúcar, hasta que quede como espuma. Aparte, mezclar 150 gramos de chocolate rallado, con dos cucharaditas de polvo de levadura y seis claras batidas; luego, unir todo, vaciarlo en un molde enmantequillado y ponerlo en el horno. Separadamente derretir unas tabletas de chocolate con un poco de mantequilla, añadiéndole almíbar subido de punto, hasta formar un betún suave, con el cual se cubre todo el molde. Si se le quiere adornar con dibujos alegóricos, florales y leyendas alusivas para bautizo, festividades, bodas, cumpleaños, etc., puede emplearse un tubo o jeringuilla de decorar. Son muy apropiadas para cumpleaños, en cuyo caso se le colocan las tradicionales velitas de colores.

LECHE ASADA

Se mezcla la leche cocida fría con yemas de huevo bien batidas en la proporción de dos yemas por cada pocillo de leche, se le agrega suficiente cantidad de azúcar y se echa todo en una taza o en varias, que se sumergen en un perolito de agua hirviendo de manera que no salpique hacia el exterior. Cuando está próxima a cuajar la leche se le espolvorea canela y se tapa las vasijas con latitas que contengan unas brazas de carbón hasta que la tueste

superficialmente. Se retira entonces del baño maría y se deja enfriar.

PASTEL DE ESPARRAGOS

Ingredientes: 120 gramos de Astra, 2 tazas de harina, 6 cucharadas de leche, 1 pizca de sal, 2 yemas.

Relleno: 1/2 taza de Astra derretida, 1 lata de espárragos, 1/4 de pan de molde sin corteza, 100 gramos de parmesano rallado, 6 huevos, 1 diente de ajo, 1 lata chica de leche evaporada, sal y pimienta.

Preparación: Se cierne la harina con la sal. Se le incorpora Astra con el mezclador. Se le añaden las yemas con la leche. Se forma una bola que se deja descansar por 15 minutos.

Aparte se remoja el pan en el agua de los espárragos y la leche. Se licua juntamente con los cuerpos de los espárragos dejando solamente las puntas aparte. Se le añade a esta crema, el parmesano, Astra derretida y los ajos fritos, los huevos mezclados, las puntas de los espárragos. Se sazona bien con sal y pimienta. Forrar un molde redondo desarmable con las 2/3 partes de la masa. Vaciar la preparación y tapar con el resto de la masa, uniendo bien los extremos. Pintar con yema diluída en leche. Horno moderado por más o menos una hora.

Se desmolda frío.

PANQUEQUE SENCILLO

Una libra de mantequilla, otra de azúcar, otra de harina y diez huevos. Todo esto en un lebrillo se bate con la mano un largo rato. Se preparan moldes untados con mantequilla, se echa en ellos este batido y se pone al horno.

PASTELITOS DE DAMAS

Seis yemas de huevo se baten bien y cuando el batido esté espeso y principie a tomar un color blanquisco, se le echa una cucharada de harina, media libra de azúcar en polvo, una copita de Jerez, dos onzas de nueces peladas y molidas, una cucharadita de mantequilla derretida y canela.

Para estos pastelitos se necesita preparar los moldecitos con masa de hoja, se rellenan bien con el batido y se ponen al horno.

DULCE DE PIÑA

Se pela la piña, se corta en tajadas y se colocan en una cacerola una capa de piña y otra de azúcar y se deja hasta el día siguiente en que se le da un hervor hasta la tercera vez en que se le da punto.

CONSERVA DE FRUTAS

Se pela fruta, se parte en rajas y se le quita las pepitas; luego se le echa en el agua, junto con el azúcar necesaria y se pone a hervir hasta que tome el punto.

BIZCOCHOS EN CAJITAS

Docena y media de huevos se baten mucho con media libra de azúcar.

Cuando el batido está blanco se le añade nueve claras batidas como para que no baje el batido, se vacia sobre las cajitas hechas de papel.

Se pone al horno y cuando estén se sacan de la cajita.

Se emparejan bien con un cuchillo y se pone al horno por el otro lado para que se resequen mucho.

DULCES BAÑADOS
(Higos, Dátiles, Almendras, etc.)

Entre la gran cantidad de dulces que se bañan con azúcar, los más apreciados son los higos, los dátiles y las almendras. El procedimiento empleado es el mismo para todos.

Se hace almíbar bien clarificado y se echa en él lo que se quiere bañar, se sacude bien el perol para que no se peguen unos con otros; así se continúa hasta que se forme una capa del grosor deseado, se retira entonces del fuego y se sigue moviendo el perol un rato más a fin de impedir que se peguen los dulces en el fondo.

De este modo se valen los pasteleros para preparar sus confites.

CAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes: 2 tazas de harina, 1/4 de ch. de sal, 1 ch. de bicarbonato de soda, 1/2 taza de cocoa, 1/2 taza de mantequilla, o margarina, 1 y 1/2 tazas de azúcar, 2 huevos separados, 2 ch. de vainilla, 1/2 taza de agua caliente y 1/2 taza de leche evaporada.

Procedimiento: Cernir la harina, medirla y volverla a cernir con la sal, el bicarbonato y la cocoa.

Aparte batir la mantequilla, añadirle poco a poco el azúcar y luego las yemas batidas y la vainilla. Agregarle los ingredientes secos alternando primero con el agua caliente y luego con la leche evaporada, debiéndose comenzar y terminar con la harina. Al último incorporarle las claras bien batidas a punto de nieve.

Vaciar la mezcla en un molde previamente enmantequillado y enharinado y llevar al horno moderado hasta que el cake esté listo. Sacarlo, dejarlo enfriar y rellenarlo con manjarblanco, al gusto.

BESITOS

A una libra de harina, se le echa cuatro onzas de azúcar, cuatro de mantequilla y un poco de leche.

Se soba la masa media hora, se labra y se cuece en horno suave.

Puede también colocarse la pasta en moldecitos de lata y ponerlos a secar lentamente en un horno muy suave.

CONSERVA DE MELOCOTONES

Se pelan los melocotones un poco verdes y se ponen a sancochar en agua con azúcar y un poquito de canela hasta que tome el punto necesario.

CAKE DE NARANJA Y FRUTAS

Ingredientes: 2 cucharadas de mantequilla, 2 tazas de harina, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 1/2 cucharadita de sal, 1 huevo, 3/4 de taza de azúcar, tres cuartos de taza de jugo de naranja, 1/2 cucharadita de esencia de almendras, 1/2 taza de nueces, 1/2 taza de dátiles picados.

Preparación: Ablandar mantequilla y añadirle el azúcar, huevo, jugo y ralladura, batir hasta que esté cremosa. Cernir los ingredientes secos y agregarles igualmente la esencia de frutas enharinada. Engrasar un molde alargado, vaciar la mezcla. Horno mediano por más o menos 1 hora.

PANQUEQUES

Se mezcla media libra de mantequilla con una libra de azúcar hasta que se haga espuma, se baten seis yemas y se echan a la mantequilla y medio vaso de leche, en seguida se echan las claras batidas, una cucharadita de canela, otra de soda para panqueques y una libra de harina y al último, media de pasas de Corinto y un puñadito de pasas grandes.

Se debe poner en un tiesto un poco grande, porque sube mucho. El horno debe estar templado a medio calor.

B U D I N

Se amasa bizcocho frío (prefiriendo el llamado pan de Guatemala), con leche, yemas de huevos batidas, azúcar y un polvito

de canela, se revuelve esta masa floja con unas pasas y se vierte en un molde que esté bien untado de mantequilla buena y salada.

Se cubre la superficie del molde, se clavan unas almendras peladas y se espolvorea ajonjolí; luego se mete al horno, que no esté muy caliente, y cuando se observe que se ha dorado la superficie, se saca del molde en un plato, sacudiendo cuidadosamente el molde para que no se rompa.

Puede comerse solo o poniendo en cada plato que se sirva, un poco de almíbar.

SECRETOS PARA LAS TORTAS Y BIZCOCHOS

Las tortas o bizcochos que van al horno, deben cocerse con un horno muy suave. Se sabrá que una torta está cocida, introduciendo en ella una aguja de tejer o alambre, que saldrá seco o húmedo según esté ya cocida o no la pasta de la torta.

Cuando una torta o bizcocho se hunde por el centro al sacarla del horno, es que está cruda.

Para que las pasas no se vayan al fondo de las tortas y masas hay que pasarlas por harina, las pasas de Corinto deben limpiarse con harina, se les colocan en un colador, se hecha harina encima, se revuelven en ella y se sacuden después.

Los moldes para bizcochos o tortas se forran con papel enmantecado. A veces basta simplemente recubrirlos con harina.

BUDIN DE MELOCOTONES

1 taza de azúcar para el caramelo; 1 lata de melocotones al jugo; 2 chancays grandes dobles; 1/4 kilo de nueces molidas; 6 huevos; 2 latas de leche evaporada; 1 lata leche condensada; 1 taza de jugo de melocotones 1 cucharadita vainilla.

Preparación: Molde con cavidad que se acaramela el fondo con el azúcar y el resto se engrasa con mantequilla de freir.

Encima del caramelo van los melocotones en rajas; el chancay desmenuzado, las nueces molidas y el resto de los chancays. Se mezclan los huevos, agregándoseles las leches, y el jugo de los melocotones, se vierte encima, dejando reposar 10 minutos. Va al horno en "baño maría" por más o menos 3/4 de hora. — Se desmolda frío.

BUDINCITOS DE CHOCLO

Ingredientes: (Para 6 personas): Una tableta de Caldo de Carne; 6 choclos tiernos, 2 huevos, una taza de leche evaporada, una cucharada de mantequilla derretida.

Preparación: Hervir el caldo de carne disuelto en 2 tazas de agua; incorporar los choclos rallados; cocer 10 minutos más y retirar del fuego. Añadir las yemas, la leche evaporada, la mantequilla derretida y las claras batidas a nieve. Sazonar con una pizca de sal y pimienta. Colocar en pirex individuales enmantequillados. Hornear en "bañomaría" durante unos minutos. Servir al momento.

COMO ADORNAR LA MESA DE UNA COMIDA

Los arreglos florales de las mesas de comida se harán teniendo en cuenta el número de comensales, el color de la mantelería y vajilla, la forma de la mesa y el menú a servir.

Si la mesa es redonda, las flores deben colocarse en el centro. Si es cuadrada y pequeña, lucirá muy bien un centro redondo o un poquito ovalado.

Para una mesa larga en una comida formal, dos motivos florales en los extremos de la mesa resultan muy indicados.

Es importante recordar que el adorno debe tener una altura que no impida conversar a los invitados. Pero si se trata de una comida de recepción donde los invitados no se sentarán en la mesa, se puede colocar distintos motivos florales en diferentes lugares de la casa.

Y la mesa quedará muy bien delante de una ventana cerca de una pared donde haya un buen cuadro o con cualquier otro fondo agradable.

Así se permitirá a los invitados moverse con facilidad sin que la mesa estorbe.

TECNICA Y SECRETOS DE COCINA

* El apio lavado y cortado se dejará dentro del agua con zumo de limón hasta ser utilizado, pues así se evitará que se oscurezca al contacto con el aire.

* Las zanahorias, rábanos y nabos se raspan y se lavan en un chorro de agua corriente.

* Las cebollas y zanahorias ralladas se utilizan crudas en ensalada, aprovechando así su valor vitamínico.

* La coliflor al hervir no despedirá el olor desagradable que la caracteriza, si se agrega al agua una rodaja de pan.

* Para que la quinua no de mal olor al hervir se deja un buen rato la olla destapada.

* Para pelar los tomates fácilmente se sumergen primero en agua hirviendo.

* Cuando van a utilizarse verduras crudas, como lechuga, berro, escarola, repollo, acelga, espinaca, deben ser puestas durante una hora en salmuera. Después se lavan bien bajo un fuerte chorro de agua corriente.

* Las frutas secas como ciruelas, orejones de duraznos, de peras, de manzanas, pasas de uva y de higo, se lavan con agua tibia y luego se ponen a remojar en agua fría durante 24 horas, antes de ser utiilzadas en la preparación de algún plato crudo.

* El puré ya preparado no debe jamás calentarse. Para mantenerlo caliente se le coloca en baño maría, y si secara se le agrega un poquito de leche, mezclándolo de vez en cuando para que no endurezca en la superficie.

* Los pescados después de limpiarlos deben dejarse un rato cubiertos con sal gruesa, con el fin de que se endurezcan y no se deshagan al cocinarse. En el momento de ir a prepararlos se lavan bien para quitar todo vestigio de sal.

* Todo pescado debe cocinarse a fuego lento para evitar que se deshaga.

* Para cocinar fideos, ravioles y ñoquis, o alguna otra pasta, se pone al fuego una olla con abundante agua con sal y se espera que suelte el hervor para echarlos a cocinar.

* El bacalao es necesario ponerlo siempre a remojar en agua fría la noche anterior para que se ablande. Al cocinarlo es preciso ponerle abundante aceite para que salga jugoso.

* El pato al horno toma un aroma particular y muy buen sabor si se cocina poniéndole como relleno una naranja cortada en trozos sin quitar la cáscara.

* El queso que se ralla en rallador medio grueso, conserva mejor el gusto y da un aspecto esponjoso a la comida que cuando se hace en rallador muy fino.

* El queso mantecoso derretido en una cacerolita al fuego, puede utilizarse como mantequilla en la preparación de emparedados.

* Las legumbres y hortalizas se pueden desinfectar lavándolas con una solución de hisol, en agua corriente.

OTROS SECRETOS

Huevo rajado.— Si se desea cocer un huevo agrietado o rajado, póngase un poco de vinagre en el agua en que se va a cocer. Esto evitará de que el huevo se salga por la hendidura en la cáscara.

Evitar olor a pescado. — A los cuchillos empleados en la limpieza del pescado, se les quita el mal olor echando un poco de vinagre en el agua en que se friegan.

Forma de evitar olor y gusto a quemado. — ¿Qué cocinera nunca ha dejado quemar una sopa, un guisado, un puré, leche, etc.? El mal sinembargo se puede reparar, si en seguida que se note el olor o el gusto a quemado, se pone dentro del agua fría, el recipiente donde se cocina el plato.

Cuando se sala la comida. — Si la preparación culinaria le resultó muy salada, introduzca en la cacerola o sartén, un terrón de azúcar dentro de un pedacito de gasa; déjelo por espacio de unos segundos y retírelo; con este sencillo procedimiento se obtiene un éxito completo. Agréguese unas tajadas de papas crudas.

Jugo de carne. — Para obtenerlo se corta la carne en pedacitos, se coloca en un frasco con cierre hermético y se hierve un cuarto de hora en "baño-maría". Exprimiendo la carne, se obtendrá una buena porción de jugo que puede conservarse durante días.

Exceso de grasa. — Para quitar el exceso de grasa del caldo, se pone la cacerola en un lado del hornillo. De este modo, toda la espuma de la grasa se va a un lado y se puede quitar fácilmente.

Cómo conservar el queso. — El queso rallado debe ser guardado en una botella bien tapada con un corcho y puesta en una alacena fresca y seca. La menor humedad perjudica al queso.

Cómo conservar la carne. — La carne se conserva perfectamente en el verano, guardándola cubierta con una capa de harina o salvado.

Cómo quitar el zumo a las cebollas. — Para quitar el zumo a las cebollas, se les corta en rebanadas muy finas, se pasan por agua hirviendo y en seguida por agua fría.

Tortilla bollosa. — Un poco de agua hirviendo, añadida al batir los huevos para una tortilla, hace ésta mucho más bollosa.

Para el café. — Se sabe que la ebullición modifica desagradablemente el gusto del café. Si por descuido ha dejado hervir el precioso líquido, no se desespere. Retírelo del fuego, hirviendo aún y agréguele inmediatamente un poco de agua fría. Su café volverá a tener su gusto primitivo.

Otro. — Si el filtro que le sirve para hacer su café, deja pasar demasiado ligero el agua derramada sobre el polvo, dándole un resultado más bien malo, ahí tiene un remedio muy sencillo: sobre el café molido y puesto dentro del filtro, derrame pun poco de agua fría. Empiece a pasar el agua hirviente, solamente cuando el agua fría habrá embebido todo el polvo.

Cómo clarificar el caldo. — Clarifique el caldo, mezclándole una clara de huevo ligeramente batida y luego cuele por un tamiz, sobre el cual haya extendido un lienzo húmedo. Este procedimiento se pone en práctica al hacer la gelatina.


MODERNA
COCINA
PERUANA

